

第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY79

メニュー名

ホッとする味。すいとんの煮物



学校名/氏名

野田鎌田学園杉並高等専修学校

N・R

PR文

私が中学生の時に亡くなった祖父は沢山の愛情を注いでくれ色々な食べ物の美味しさを教えてくれました。その祖父が好きだった料理が「すいとん」。もう祖父に感謝を伝える事は出来ないけれど、すいとんを作ることで祖父からの恩を忘れず、いつも応援してくれる父や母に感謝を込めて、すいとんを作っていきたいと思います。

調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
すいとん粉(50g×2) 水(30cc) 南瓜(100g) 大根(80g) 人参(50g) ごぼう(30g) 鶏もも肉(80g) 生椎茸(4枚) 油(適量) 水(600cc) めんつゆ(大さじ3) みりん(大さじ1) 絹さや(6枚)	①南瓜を切り、茹でる。 ②50gのすいとん粉に水を少しずつ加え、耳たぶの柔らかさに練る。10gずつに丸める。 ③茹で上がった南瓜をペースト状にし、すいとん粉と一緒に練る。10gずつに丸める。 ④大根と人参をいちよう切りにする。 ⑤ごぼうを斜めに切り、水にさらしザルにあげる。 ⑥椎茸を飾り切りにする。 ⑦雪平鍋に油を入れ、大根・人参・ごぼうを炒め、油が回ったら鶏肉を入れ炒める。 ⑧水と椎茸を入れ、めんつゆとみりんも加え、蓋をして5分煮る。 ⑨丸めたすいとんを入れ、さらに煮る。 ⑩煮詰まったら味を調整し、盛り付ける。 ⑪湯を沸かし、絹さやを入れ、茹で上がったら氷水で冷やす。 ⑫盛り付ける。