

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

SY1051

メニュー名

寄り soy ～感謝を添えて～



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

N・Y

PR文

大好きなおばあちゃんに向けて、いつも寄り添ってくれる感謝を込めて作りました！
いつまでも元気でいてほしいので、3品全てに畑の肉とも呼ばれる大豆製品を使用しました。また、五大栄養素を取り入れた上、野菜を豊富に使う事で栄養価を上げました。蓮根や豆腐で食感の多様性を表現し、大葉や梅で香りも楽しめるメニューです。

調理時間

70分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
<p>(ハンバーグ)</p> <p>豆腐 1/4丁 ひじき 10g 卵 1/4個 玉ねぎ 1/4個 豚ひき肉 100g 蓮根 1cm 大葉 10枚 梅干し 1個 片栗粉 適量 塩 少々 胡椒 少々 麵つゆ 適量 生姜 少々</p> <p>(スープ)</p> <p>大根 3cm 人参 2cm 大豆 15粒 野菜出汁 小さじ2 水 150ml</p> <p>(串刺しご飯)</p> <p>枝豆 20房 米 300g 串 2本 塩 少々 胡麻 少々 ミニトマト 4個</p>	<p>(ハンバーグ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 豆腐をキッチンペーパーで包みレンジで600Wで1分30秒加熱しザルで水切り 大葉を粗みじん切り、玉ねぎをみじん切りにする ボウルにひき肉、大葉、豆腐、玉ねぎ、卵、塩、片栗粉、生姜を入れて練り、ハンバーグの形に握る 中火で熱したフライパンに油をひき、片面に焼き色が付いたら裏返し、もう片面にも焼き色が付いたら5分蒸し焼き 梅干しと麵つゆを混ぜたソースを添え大葉と一緒に盛り付ける <p>(スープ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 大根を1センチの角切りにし、人参を星形に型抜きする 水に野菜出汁と野菜を入れ10分煮込む 星形の人参を上にして盛り付ける <p>(串刺しご飯)</p> <ol style="list-style-type: none"> 米を炊く 枝豆を剥いて米と塩と混ぜる ラップに包んで丸め串刺しにする