

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

SY207

メニュー名

食物繊維豊富！ヘルシー唐揚げ風プレート



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

M・K

PR文

唐揚げが大好きだけど油を多く使ってるため健康を考えあまり食べないようにしている母でも沢山食べれるように、糖質オフのおからパウダーを用いて作った、母の大好物のさつまいもと揚げない唐揚げ風串です。母への日頃の感謝を込めて、ヘルシーな副菜も2品考案し、ボリュームだけど食物繊維が沢山取れる一皿にしました。

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
鶏もも肉 250g ・塩、胡椒 それぞれ適量 ・さつまいも 180g(大 1/2) ・おからパウダー 40g (片栗粉 or 小麦粉を半分混ぜても可) ・オリーブ油 大さじ 2〜3 (ソース) ・醤油 大さじ 2 ・砂糖 大さじ 1 ・みりん 大さじ 1 ・片栗粉 小さじ 1/2 (小さじ 1 の水でといておく) 〈ごぼうとひじきのロールキャベツサラダ〉 ・キャベツ 大きめの葉 2 枚 ・ひじき(缶詰) 50g ・大豆(缶詰) 40g ・ごぼう 1/4 本 ・人参 1/4 本 ・マヨネーズ 大さじ 1 〈大根とれんこんの梅じそ重ね焼き〉 ・大根 60g ・れんこん 40g ・大葉 2〜3 枚 ・練り梅 適量 ・胡麻油 大さじ 1	①鶏もも肉を一口サイズに切り、塩・胡椒をふって下味をつける ②さつまいもを鶏肉と同じくらいの大きさに乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。 ③180℃で 25〜30 分加熱できるようにオーブンを予熱しておく。 ④さつまいもを電子レンジで 3〜4 分温め、爪楊枝がスムーズに刺さるくらいまで火を通す。 ⑤鶏肉と①のさつまいもをクッキングシートをひいた天板に並べる ⑥おからパウダーを鶏肉と①のさつまいもにまぶす。(おからパウダーだけだとパサパサに感じる時は、小麦粉または片栗粉を 2〜5 割くらい混ぜた粉をまぶしても良い。) ⑦料理用のはけなどで②の鶏肉とさつまいもにオリーブオイルを満遍なく塗る (ベタっというよりちょんちょんという感じでつけるイメージ) ⑧予め温めておいたオーブン(180℃)で 25〜30 分加熱する。(鶏肉に完全に火が通るまで加熱する。さつまいもは途中で取り出しても良い。) ⑨出来上がった鶏肉とさつまいもを交互に竹串に刺しソースをかけた後完成。 ⑩小さめの鍋(or フライパン)に醤油(大さじ 2)、砂糖(大さじ 1)、みりん(大さじ 1)を入れ、弱火で少し煮つめる ⑪水でといた片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつけたら完成。 ①ごぼうと人参は皮を剥いて千切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。 ②ごぼうは 2〜3 分、人参は 1 分程鍋で茹でて軽く火を通す。(特ごぼうは生で食べれないのでよく加熱する。) ③大きめのボウルにひじき、大豆、(水気を切った)ごぼう、人参を入れてマヨネーズであえる。 ④キャベツを破れないようにそっと剥き、しっかり洗って、1 分ほど茹でる。 (ほんの少しシャッキリ感が残るくらいの方が巻きやすい。) ⑤お湯から取り出し、水気をとったキャベツの真ん中より少し下位のところに半径 3〜5cm 位の円状に③のサラダをのせる。 ⑥⑤のキャベツの両側をそっと内側に折り込んでからくるくると丸める。 ⑦⑥でできたロールキャベツを崩れないように包丁で半分に切ったら完成 ①大根とれんこんをそれぞれ厚さ 5〜10mm 位の半月切りにし、れんこんは水にさらしてアクを抜く。 ②大根とアクを抜いたれんこんを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで 1〜2 分加熱する。 ③フライパンに胡麻油(大さじ 1)を広げて加熱し、②の大根とれんこんを重ねないように並べる。 (大根とれんこんの水気をとってから出ないと油と水分が喧嘩し、かなりはねるので注意。) ④両面に軽く焦げ目がつくくらい(きつね色くらい)まで弱火で焼く。 ⑤④で焼いたれんこんと大根をお皿に交互に重ねて並べて 1 番上によく洗った大葉を被せる。 ⑥練り梅を好みの量かけたら完成