

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1123

メニュー名

大葉が効い鶏ます！栄養満点カラフルプレート



学校名/氏名

都立忍岡高等学校	2年
Y・K	

PR文

日々仕事や家事を頑張ってくれている母に感謝の気持ちを込めて献立を考えました。彩りの良さを意識し、食べて美味しい見て楽しいワンプレートになったと思います。母の好きな大葉を使った鶏つくねは、疲れた日にもさっぱりと食べられるようシンプルな味付けにしました。

調理時間

60分

材料

作り方

【鶏ひき肉の大葉チーズつくね】

鶏ひき肉 60g
長ネギ 20g
大葉 3枚
スライスチーズ 2分の1
料理酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
すりおろし生姜 小さじ1
ごま油 大さじ2分の1
しょうゆ 大さじ2分の1
みりん 大さじ2分の1

【ゆかりご飯の稲荷寿司】

稲荷揚げ 4枚
ご飯 160g
ゆかりふりかけ 5g
塩昆布 2g

【カレー風味のにんじんコーンサラダ】

にんじん 60g
ホールコーン 40g
カレー粉 小さじ1
ケチャップ 大さじ1
パセリ 適量

【付け合わせ】

きゅうりの漬物 4枚

【鶏ひき肉の大葉チーズつくね】

- ①肉だね用の大葉、長ネギをみじん切りする
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、料理酒、片栗粉、すりおろし生姜を入れ手でよくこねた後、4等分にする
- ③肉だねを小判形に成形し、チーズをのせて大葉で包む
- ④中火に熱したフライパンにごま油をひき③を入れ、蓋をして5半程蒸し焼きにする
- ⑤蓋を外してしょうゆとみりんを入れ、全体に味を馴染ませる
- ⑥お皿に盛り付けて完成

【ゆかりご飯の稲荷寿司】

- ①ご飯を炊く
- ②ゆかりふりかけと塩昆布をご飯にまんべんなく混ぜる
- ③稲荷揚げに②を詰めて完成

【カレー風味のにんじんサラダ】

- ①にんじんを千切りにする
- ②耐熱容器に入れ蓋またはラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。にんじんの固さを確認しながら2、3回繰り返す
- ③ボウルに②、コーン、カレー粉、ケチャップを入れてよく和える
- ④仕上げにパセリを散らして完成