

作品名

長野の笑顔福さ寿司プレート



学校名：県立屋代南高等学校

学年：2年

イニシャル：M・M

PR文（感謝の気持ち）

小さな頃から、私の知らない郷土料理や野菜を教えてくれたおばあちゃん。そのおばあちゃんから教わった大切な料理を一皿に詰め込みました。最近ではなかなか会えないので次会えたときに作ってあげたいです。あまり知られていない長野の郷土料理を使い、短時間で作れるように工夫しました。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

65分

材料と分量:

<ふくさ寿司>

~キムタクご飯~

- ・ご飯 60g
- ・白菜キムチ 16g
- ・つぼ漬 16g
- ・醤油 9.6g
- ・ごま油 少々
- ・細ねぎ 6g
- ・卵 40g
- ・油 少々

~きのこの混ぜご飯~

- ・えのき 26g
- ・しめじ 26g
- ・舞茸 26g
- ・にんじん 20g
- ・醤油 14.4g
- ・みりん 4g
- ・油 少々
- ・卵 40g

<サバ缶の和風ポトフ>

- ・サバ缶 46g
- ・玉ねぎ 26g
- ・しいたけ 16g
- ・水 160ml
- ・めんつゆ 1g
- ・長ネギ 40g
- ・油 少々
- ・味噌 11g

<温野菜>

- ・かぼちゃ 240g
- ・ズッキーニ 60g
- ・パプリカ 60g
- ・豚肉 60g
- ・味噌 20g
- ・クリームチーズ 40g
- ・水 6g

<きらきらぶどうゼリー>

- ・ぶどう 200g
- ・水 160ml
- ・粉寒天 0.5g
- ・砂糖 12g
- ・はちみつ 8g
- ・レモン果汁 6g

作り方:

<ふくさ寿司>

~キムタクご飯~

- ①キムチとつぼ漬をみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を引きキムチとつぼ漬と細ねぎを炒める。
- ③具材がしんなりしたら醤油を小さじ2/3入れたら火を止める。
- ④ご飯に醤油大さじ3/4入れ③の具材を入れ混ぜる。
- ⑤卵をといたら卵焼き器に油を引き半分流し込む。焼けたら取り出し同じように焼く。
- ⑥巻きすに薄焼き卵をのせ、ご飯を巻く。

~きのこの混ぜご飯~

- ①きのこをすべてみじん切りにし、にんじんを1cm角に切る。
- ②フライパンに油を入れ①を入れる。
- ③全体がしんなりしたら醤油を大さじ2/3入れみりんも入れる。
- ④水分が飛んだら火を止める。
- ⑤ご飯に大さじ3/4入れ④の具材を入れ混ぜる。
- ⑥卵をといたら卵焼き器に油を引き半分流し込むできたら取り出し同じようにやる。
- ⑦巻きすに薄焼き卵をのせ、ご飯を巻く。

<サバ缶の和風ポトフ>

- ①玉ねぎとしいたけと長ネギを大きめに切る。
- ②鍋に油を引き、①を入れ焦げ目がつくまで焼く
- ③焦げ目がついたら水とめんつゆを入れ少し沸騰したら火を止め、味噌を入れる。
- ④最後にお皿についたらサバを上に乗せる。

<温野菜>

- ①かぼちゃとズッキーニを一口大に切り、パプリカを細切り豚肉を二等分にする
具材にラップをかけ電子レンジで600w6分やる。
- ②クリームチーズを電子レンジに30秒かける。
- ③クリームチーズに味噌を混ぜ、添える。

<きらきらぶどうゼリー>

- ①鍋に水半量と粉寒天を入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかける。沸騰したら弱火にし、2分ほど混ぜる。
- ②火を止めて砂糖、はちみつ、レモン汁を加え、再び火にかけて沸騰させる。
- ③残りの水を加えて混ぜる。
- ④ボウルにぶどうを入れ、③を入れる。
- ⑤冷えて固まったら崩す。