

作品名

両親に贈る~大人様プレート~



学校名：私立松本第一高等学校

学年：2年

イニシャル：N・T

## PR文（感謝の気持ち）

いつもお世話になっている両親に感謝を伝えたくて、何がいいのか自分にできる料理を考えたところ好きなものを盛り合わせ用と思い、「お子様ランチ」がいいなと思いました。ファミリーレストランでは年齢制限があり、お子様ランチをもう食べることはできないと思います。なので私が大人様プレートを伝えたいと思いました。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

90分

## 材料と分量:

オムライス  
卵4個  
砂糖小さじ2  
ご飯360g  
ウインナー5本  
玉ねぎ半分  
ピーマン2個  
ケチャップ適量  
塩コショウ少々  
エビフライ  
エビ6尾  
塩コショウ少々  
卵適量  
パン粉適量  
小麦粉適量  
ハンバーグ  
合い挽き肉100g  
玉ねぎ半分  
卵1個  
パン粉大さじ4  
牛乳大さじ4  
塩コショウ少々  
ナツメグ少々  
オイスターソース適量  
ウスターソース適量  
ケチャップ適量  
ナポリタン  
パスタ1人前2分の1  
玉ねぎ4分の1  
ピーマン1個  
ウインナー3本  
ケチャップ適量  
塩コショウ適量  
オリーブオイル大さじ1  
ポテトサラダ  
じゃがいも2個  
きゅうり1本  
ハム1パック  
ゆで卵1個  
マヨネーズ適量  
塩コショウ適量

## 作り方:

オムライス

- 1、ケチャップライスを作る
- 2、卵をしっかりと溶きほぐし油を引いたフライパンに卵を流し入れ、ケチャップライスを包むように巻く

エビフライ

- 1、エビの背わたをとる
- 2、塩コショウをかける
- 3、小麦粉、卵、パン粉の順でつけ揚げる

ハンバーグ

- 1、材料を全部入れ混ぜる
- 2、成形する
- 3、フライパンで両面焼け目をつけ弱火で水を少し入れ蓋をして焼く
- 4、焼けたらフライパンから取り出し、残りの油にオイスターソース、ウスターソースケチャップを混ぜる

ナポリタン

- 1、材料を全部耐熱容器に入れる
- 2、電子レンジでパスタの茹で時間で温める
- 3、1度取り出して混ぜ、追加で2分温める

ポテトサラダ

- 1、じゃがいもを茹で、潰す。ゆで卵を作る
- 2、材料を切っておく
- 3、じゃがいもに塩コショウ、マヨネーズをいれ、切った具材を混ぜ合わせる。