第5回　食糧学院　高校生レシピコンテスト　応募用紙

メニュー名

海藻と野菜でからだにいい根セット

氏名：　鈴木　侑奈

PR文（200字以内）

～感謝の気持ちを届けよう～

最近健康診断で尿酸値が高いと言われ心配してるお父さんのために作りました。

アルカリ性食品の海藻や、野菜の中でもプリン体の少ない根菜を中心としたメニューを考えました。

お父さんは単身赴任であまり帰ってこれないので、お父さんが帰ってきた時に“いつもお疲れ様”という気持ちを込めて作り、食べてもらいたいと思います。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●下準備		
		①お米を洗って炊飯器でごはんを炊く。 ②野菜を切る。 【ご飯用】　・人参：長さ2cmほどの千切り　・油揚げ：1cmほどの長さで細かく 【コロッケ用】・人参：ご飯同様　・ごぼう：長さ2cmほどの千切り 【卵焼き用】・長いも：0.5cm角ほどに細かくする
●ごはん		
米 ひじき缶 にんじん 油揚げ めんつゆ	1合 55g 1/3本 1/2枚 大さじ2.5	①切ったにんじんと油揚げ、ひじきをフランパイに入れ、めんつゆで味をつけ炒める。少々料理酒を入れる。 ②フライパンにフタをして、にんじんが柔らかくなるまで待ち、強火にして水分を飛ばす。 ③米が炊けたら②を入れて混ぜ、丸く握り表面に焼き目を軽くつける。
●ごはんのあん		
かにかま 水 こぶだし 片栗粉	1本 300ml 1本 適量	①沸騰した水にだしを入れて、かにかまも適当な大きさに切ってちぎり入れる。 ②水とき片栗粉を入れる。
●コロッケ		
にんじん 里芋(冷凍) ごぼう ごま油 砂糖 めんつゆ 白ゴマ サラダ油 レタス	1/4本 200g 10cm 大さじ1 小さじ1 大1～2 適量 適量 1枚	①ごま油をフライパンにしき、ごぼう・にんじんを入れ炒める。砂糖・めんつゆも入れ更に炒める。 ②里芋を温めてつぶす。①を入れて混ぜ、めんつゆで味を整える。 ③白ゴマを皿に広げて②を小判型に形成したものに白ゴマをつける。 ④フライパンにサラダ油をひいて焼く。
●卵焼き		
卵 長いも みぞ 砂糖	2個 3～5cm 小さじ1 小さじ1	①みそと砂糖を混ぜ、切った長いもと和える。 ②卵を溶き、①を入れる。味をみて、塩・砂糖・みそを足す。 ③フライパンにサラダ油をひいて焼く。