

メニュー名

祖父母への感謝のヘルシーランチ

学校名: 東京農業大学第一 高等学校

氏名: 有江 陽大地

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

お正月にお世話になった祖父母に感謝の気持ちを込めて作りました。かまぼこなどお正月の残り物も活用してヘルシーに仕上げました。漬けまぐろの2色丼はお好みでご飯の上にマヨネーズをかけても美味しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
【A】 しょう油 } さけ } みりん } マグロ しょうが	大さじ2.5 大さじ2.5 大さじ1.5 75g 小さじ1	<下準備> ① 【A】をよく混ぜて沸騰させ、アルコール分をとばした後、しょうがを入れ、薄く切ったまぐろを約1日漬けておく。 ●漬けまぐろの2色丼 ① 漬けたまぐろの半分に小麦粉をつけて焼き目がつくまで焼く。 ② かいわれをしいたご飯の上に盛り付ける。
かいわれ 白米	1/3パック 丼ぶり2杯	●かまぼこのピカタ風 ① 薄めに切ったかまぼこに卵、パン粉、粉チーズをつけ、焼き目がつくまで焼く。
かまぼこ 卵 パン粉 粉チーズ	1/2個 1/2個 大さじ1.5 大さじ1	●ヘルシー肉団子汁 ① 昆布を水約600mlにつけておき、沸騰する直前で火を止め、花がつかおを入れダシをとる、その後水を200cc足す。 ② 【B】をよく混ぜネバリ気が出たら小麦粉を少し入れる。 ③ ①をこしたものを鍋にいれ、いちよう切りにした大根を入れ、大根が少しやわらかくなったら、②を入れて火が通るまで煮る。 ④ その後、みそを入れて少し煮る。
●出汁800cc 昆布 花がつかお 水 みそ	1枚 1つかみ 800cc 大さじ1.5	●プルプルみかん寒天 ① 水200ccに寒天を2g入れ沸騰させたらみかん缶を1/2缶入れ少し加熱する。 ② 型などに入れ冷蔵庫で冷やす。
【B】 とり胸ひき肉 木綿豆腐 小ねぎ 塩・こしょう	175g 175g 8g 少々	
小麦粉 大根 水 寒天 みかん缶	少々 1/4本 200cc 2g 1/2缶	