

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

結婚おめでとう♡ウエディングちらし寿司

氏名: 門馬 璃子

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私が高校受験の時、従姉妹のお姉さんが毎日勉強を教えてくれ、志望校だった水海道第二高校の家庭科に合格することができました。

そのお姉さんが結婚することになり、今までの感謝とお祝いの気持ちを込めてこのウエディングちらし寿司を作りました。

この料理を食べて幸せになってほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●ちらしの具		
人参	1/4個	①人参、れんこんは皮をむき、1mm幅のいちょう切りにし、酢水につけておく。 椎茸はいしづきをカットし、3mm幅に切る。鶏肉は1口台にカットする。
椎茸	2個	
れんこん	1/2個	②具材を鍋に入れ、火にかける。Aを入れ具材に火が通るまで煮る。
鶏肉	50g	
【A】		
めんつゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
●酢飯		
ごはん	1合	①酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り、ごはんと混ぜ合わせる。
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
塩	少々	
●盛り付け		
生ハム	6枚	①酢飯とちらしの具を混ぜ、直径15cmの型、直径8センチの型に入れ、2段重ねる。
スモークサーモン	8枚	
いくら	適量	②生ハム、スモークサーモンを薔薇の様に巻き、塩ゆでしたさやえんどうで花を作る。
海老	10尾	
さやえんどう	10枚	③卵、砂糖、塩で錦糸卵を作る。
かいわれ大根	適量	
卵	2個	④錦糸卵が冷めたら、ちらしの上ののせ、生ハム、スモークサーモン、さやえんどう、いくら、海老、かいわれ大根をその上からちらす。
砂糖	大さじ1	
塩	少々	
★POINT★ 生ハムの下ののせるさやえんどうは、ひらいて鮮やかに見せる。		