

# 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

## トマトの和風うどん

氏名:

青木 玲雄

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

毎日朝から夜遅くまで家族のために働き、  
 疲れた様子で帰ってくるお父さんを元気に  
 できる料理を作りたいと思い作りました。  
 疲労回復、血行など色々な健康面を考え、  
 お父さんが好きなチャーシューをアレンジし  
 たのがポイントです。  
 また盛り付けをお父さんの好きなラーメンみ  
 たいにすることにしたのも、もうひとつのポ  
 イントです。

これを食べて元気を出してくれたら本当にう  
 れしいとともに幸せです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<b>●トマトの和だし汁</b>		
トマト缶	1缶	1、玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに油を入れ少し焦げ目がつくまで炒める。 2、鍋に水を入れて、洗ったしじみを入れ沸騰したらしじみを取り出し和だしとこぶだしを入れる。 3、少したったらトマト缶と炒めておいた玉ねぎを入れ、かき混ぜて火にかけておく。 4、2番で取り出したしじみを入れ、少し煮る。 5、最後に昆布つゆで味をととのえる。
しじみ	100g	
玉ねぎ	2分の1	
水	650cc	
和だし	小さじ1	
こぶだし	小さじ1	
昆布つゆ	少々	
<b>●うどん</b>		
水	100cc	1、ボウルに強力粉と塩を入れ混ぜる。混ぜたら水を少しいれこねるを繰り返す。 2、終わったらラップして1時間寝かせる。 3、生地を伸ばして何回か折り曲げて細く切り終わったら鍋で沸騰させた水の中に入れてゆでる (ゆでる時にかき混ぜながらやらないとうどんどうしがくついてしまうので注意！) 4、ザルに入れて水でさます。
強力粉	200g	
塩	小さじ1	
片栗粉	適量	
<b>●チャーシュー</b>		
豚肉肩ロース	400g	1、袋に豚肉肩ロースと醤油、砂糖、酒、みじん切りにした長ネギ、しょうが、にんにくを入れて揉む。 2、2時間ほどつけこむ。 3、オーブンを170℃に予熱して終わったらオーブンで1時間焼く。 (この時にむだなタレをキッチンペーパーでふきとる。) 4、最後にガスバーナーであぶる。
醤油	2分の1カップ	
砂糖	大さじ3	
酒	大さじ3	
しょうが	少々	
ニンニク	少々	
長ネギ	適量	
<b>●小松菜の胡麻和え</b>		
小松菜	3株	1、小松菜を洗って、ラップをして、電子レンジで蒸し野菜にする。(電子レンジでやることで栄養分が逃げない) 2、ラップから取り出して一口大に切りすりごまとあえる。
すりごま	少々	
<b>●煮卵</b>		
卵	1個	1、卵を茹でて、茹で終わったら殻をむく。昆布つゆで煮る。 写真のように盛り付けて完成
昆布つゆ	適量	