

# 第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

## 第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 **1001**

**メニュー名**

感謝の気持ちを詰め込んで～そば粉のブーケサラダとライスケーキ

学校名: **都立青山** 高等学校

**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

幼い頃、病気がちで体が小さかった私のために母は少量ずつ色んなお料理を食卓に出してくれました。私が高校生になってからは毎朝早起きをして色々なおかずが入った美味しいお弁当を作ってくれることに心から感謝しています。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	
		<ライスケーキ>	
白ごま	6g	① ご飯に白ごまと塩を混ぜ合わせたら100g×3つに分けておきます。	調理時間
塩	小さじ1/2	100gのご飯に*桜えび*刻んだ野沢菜*鮭フレークをそれぞれ混ぜ合わせます。	
桜えび		② 温めた牛乳にマッシュポテト、バターを加え混ぜたら絞り袋に入れます。	
鮭フレーク	20g	③ お皿にセルクルをのせ三種のご飯を詰めていきます。	
野沢菜	20g	④ 生ハムをお花のようにかざりその周りにマッシュポテトを絞り出し大葉ととびっこを飾りセルクルを抜いて完成です	50
マッシュポテト	40g	<そば粉ガレットのブーケサラダ>	
牛乳	130cc	① そば粉に水と卵を入れて混ぜ合わせたら油をしいたフライパンで薄く焼きます。	
バター	20g	お皿にガレット、マヨネーズ、スライスチーズの順にのせておきます。	
とびっこ	少々	② ポリ袋の中にケール、アスパラ、パプリカ、ヤングコーン、ミックスナッツとケイジャンパウダーを入れよく混ぜます。①のガレットにのせて彩りよく並べたらクレープのようにくると巻いて完成です。	※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
大葉	4枚	<黒ごま豆乳プリン>	
生ハム	6枚	① ゼラチンは水でふやかしたら、黒ごまペースト、グラニュー糖、黒すりごまと混ぜます。	
そば粉	60g	豆乳を鍋で温め、その中に入れて混ぜ溶かしたら型に入れ冷蔵庫で冷やし固めます。最後に黒いりごまをかけて完成です。	
水	60cc		
卵	1個		
油	少々		
ケール	2枚		
アスパラ	4本		
スライスチーズ	2枚		
パプリカ	赤黄各4切れ		
ヤングコーン	4本		
ミックスナッツ	1/2カップ分		
マヨネーズ	適量		
ケイジャンパウダー	適量		
黒ごまペースト	大さじ1		
グラニュー糖	大さじ1		
ゼラチン	5g		
黒すりごま	大さじ1		
豆乳	250cc		
黒ごま	少々		