

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 1008

メニュー名

笑顔まんまるぷれーと

学校名: 中央国際 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

私の家では家族そろって食事する機会が多くありません。それぞれが仕事や学校で忙しくしているのを見ると、健康第一でいてほしいと思います。

そこで、疲労回復をはじめとする栄養豊富な豚肉をメインとして、体が元気になるような一皿を目指しました。かぼちゃサラダの盛り付けは本物のかぼちゃのようにすることで見た目からも元気になれるます。

ご飯を通して家族の仲が深まったり、笑顔がふえたりすることは私にとって最大のしあわせです。いつまでも仲のいい家族でいようね。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
【ハニーマスタードポーク】 しゃぶしゃぶ用豚肉 300g 玉ねぎ 1個 エリンギ 1つ ハチミツ 大さじ3 粒マスタード 大さじ3 水 大さじ3 酒・醤油 各大さじ1 片栗粉 大さじ1 にんにくすりおろし 少々	【ハニーマスタードポーク】 ① 豚肉に片栗粉をまぶす。調味料を混ぜ合わせておく。 ② オリーブ油を熱してにんにくの香りが移ったらお肉を強火で炒めていく。お皿に移す。 ③ オリーブ油を少し足して大きめにカットした野菜を炒めていく。 ④ お肉、野菜をフライパンに戻し、中火で調味料を絡めていく。	調理時間 【 60 分】 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間	
【デリ風かぼちゃサラダ】 かぼちゃ 250g アーモンド 8粒 レーズン 10粒 マヨネーズ 大さじ2 プレーンヨーグルト 大さじ1.5 チーズ(kiri) 1個 塩・こしょう 少々	【デリ風かぼちゃサラダ】 ① かぼちゃを薄めにカットして耐熱容器に入れ、水大さじ1をふりかけ600wで4分加熱。 ② 温かいうちにスプーンの裏側でつぶして調味料と混ぜ合わせる。 《注意・ポイント》①のラップを外すとき蒸気に気を付ける。 盛り付け用にかぼちゃの皮を少し取っておく ③ 乾煎りしたアーモンド、レーズン、一口大にちぎったチーズも混ぜ合わせる。 ④ ラップに適量のかぼちゃサラダを取って丸に形どり、30分～冷やす。 ⑤ 箸でかぼちゃのラインを引いてリアルなかぼちゃを作る。		
【アラビアータ切り干し】 切り干し大根 40g 玉ねぎ 2分の1 エノキ 2分の1 ピーマン 3個 トマト缶(ホール) 200g コンソメ 2分の1 チリペッパー 少々 鷹の爪 少々	【アラビアータ切り干し】 ① 1カップのお水で切り干し大根を戻す。 ② 8割ほど戻ってきたらひをつけ、具材と調味料を加える。 《注意・ポイント》水かさが足りないときは、もう1カッププラスする。 ③ 水気がなくなるまで炒め煮する。		