

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

1025

メニュー名

ケーキ寿司

学校名: 沼津中央 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

お父さんの誕生日でお祝いをするために作りました。毎日、家族のために一生懸命に働いているお父さんに感謝の気持ちと応援のメッセージの意味を込めて華やかに盛り付けました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
酢飯 白米 酢	1.5合 大さじ2.5	① 白米に酢大さじ2.5を入れて混ぜる。	60分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
炒り卵 卵 砂糖	2個 5g	① 卵をといて、砂糖を入れる。 ② 油をひいたフライパンに①を入れて混ぜながら炒る。	
サーモン	60g	① サーモンを薄く切る	
えんどう 塩	25g 適量	① 沸騰した鍋に塩を入れ茹でる。	
飾り付け スモークサーモン	90g	① 酢飯を型に半分入れ、スモークサーモンととびっ子を盛り付けて残りの酢飯で蓋をする	
とびっ子 アボカド カイワレ大根 ミニトマト	100g 15g 20g 25g	② 炒り卵を散りばめてサーモンをバラの形にしてアボカドとえんどうものせる。 ③ 周りにかいわれだいこんとミニトマトを飾る。	