

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 1204

メニュー名

受験にメンチ「勝つ」!!合格だるま

学校名: 東京農業大学第一 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

いつも色々な相談に乗ってくれたり、手伝ってくれる頼れる妹が今年受験なので、日々の感謝と受験に合格してほしいという気持ちを込めて作りました。縁起の良い赤飯やかまぼこ、れんこん、かつおぶしでだるまを作り、その中にチーズメンチカツを入れることで「ねばり強く勝つ」というゲン担ぎの意味も込めてあります。これを食べた妹が幸せな気持ちになってくれれば嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
○赤飯 もち米 うるち米 ささげ 黒いりごま 塩	270cc 大さじ1 40g 適量 適量	○初めに ① 使う材料、道具を使いやすい場所に用意しておくG88:W118P71G88:W116G88:W114G88:W116 ① ボールにもち米とうるち米を合わせてよく洗い、ざるに上げて、水けをきる。 ② ささげはよく洗って鍋に入れ、水1カップを加えてふたをして、弱めの中火でゆでる。15分たったら火からいったんおろし、ざるにあける。 ☆ポイント→ゆで汁はとっておく ③ ささげを鍋に戻し入れ、ひたひたの水を加えて弱めの中火で10分ほどゆで、ざるにあけてゆで汁を捨てる。 ④ 炊飯器の内がまに米とささげを入れてざっと混ぜ、とっておいたゆで汁を入れて炊く。 ⑤ 出来上がったら、黒いりごまと塩を軽くふって、しゃもじで全体を切るように混ぜる。	90分
○にんじんレンコン にんじん レンコン かつおぶし しょうゆ	半分 半分 2つかみ 少々	① にんじんを星型に抜き取る。 ② レンコンの皮をピーラーでむく。 ③ それぞれ食べやすい厚さにスライスする。 ④ 鍋に、にんじんとレンコンをそれぞれ入れ中火で5分ほど煮る。 ⑤ かつお節を入れ、2分ほど煮てしょうゆを加えて汁気が少なくなるまで煮る。	
○メンチカツ ひき肉 モッツアレラチーズ パン粉 マヨネーズ 塩 こしょう	270g 6個 適量 適量 適量 適量	① ボウルにひき肉をあけ、塩とこしょうを加えながらよく混ぜてもむ。 ② モッツアレラチーズをひき肉でつつむように丸め込む ③ 丸くなっちひき肉にマヨネーズをまんべんなくつける ④ マヨネーズのついたひき肉をパン粉に入れてまぶす ⑤ ③④の工程を何回かくり返して衣を厚くする。 ⑥ 油を入れた鍋の中に入れて、こんがりした色になるまで揚げる。	
○ダルマ(飾り付け) のり かまぼこ	適量 適量	① メンチカツを赤飯で包み込み、にぎってダルマの形にする。 ☆ポイント → あまり強くにぎらない ② かまぼこ、のりをダルマの顔のパーツの形に切っていく ③ ダルマに顔のパーツを乗せる。 ④ 皿をレンコン、にんじんで飾り付け、その上にダルマを置く。 —完成—	