

# 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 1007

メニュー名

### パリもち根菜ユッケジャン

学校名: 私立十文字 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

いつも寒い中、仕事や家事をしてくれる両親のために体の芯からポッカポカに温まって欲しいという思いで作りました。根菜には冷え性改善の効果があります。隠し味の“しょうが”がポイントです。また、餃子の皮を活用して食感も楽しめるようにしました！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
●ユッケジャン		●始めに 干しいたけを使う場合は、半日冷水に浸しておく。	70 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
レンコン	45g	① レンコン→乱切り、じゃがいも→半月切り、ごぼう→ななめ切りにして水に浸しておく。	
じゃがいも	1/2個	② ①を浸している間に、にんじん→たんざく切り、しいたけ→薄切り、ニラを約4cmの大きさに切る。	
ごぼう	40g	③ ②で切った食材と、豆もやしを水でさっと洗いよく水を切る。	
にんじん	30g	④ 餃子の皮(煮込む用)をたんざく切り、長ねぎをななめ切りしておく。	
しいたけ	1個	この時、餃子の皮(トッピング用)をハートに型抜き、トースタまたはオーブンでほんのり焼き色がつくまで焼く。	
ニラ	1/3束	①の食材の水をよく切る。	
豆もやし	1/3袋	⑤ 鍋ににんにくとごま油を入れ、弱火で炒める。にんにくの香りがしてきたら、中火にしてひき肉を加える。	
牛ひき肉	250g	⑥ ひき肉に焼き色がついたら、⑤に*を入れる。	
にんにく	1かけ	よく混ぜたら、①の食材とにんじんを入れ、一煮立ちさせる。	
ごま油	大さじ1	⑦ ⑥にニラ、豆もやし、しいたけを加え、柔らかくなるまで煮込む。	
*水	800ml	⑧ 野菜が柔らかくなったら弱火にして長ねぎと餃子の皮(煮込む用)を加えさっと混ぜる。	
*コチュジャン	大さじ2・1/2	⑨ 器によそって、餃子の皮(トッピング用)を飾ったら完成！	
*しょうが汁	大さじ1		
*みりん	大さじ1/2		
*しょうゆ	大さじ1・1/2		
*一味唐辛子	小さじ1		
*みそ	大さじ1		
*塩こしょう	少々		
*鶏がらスープの素	大さじ1		
長ねぎ	お好みで		
餃子の皮(煮込む用)	5枚		
餃子の皮(トッピング用)	2枚		