

# 第9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

62

メニュー名

彩り豊かないなり寿司

学校名/氏名

長野県上田千曲高等学校

W・A



PR文

いつも私たち家族のために家事をするお母さんへ感謝の気持ちを込めて作りました。生ものが苦手だから、他のもので代用して彩り豊かにしてみたので食べて欲しいです！

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 いなり寿司	油揚げ(3枚) だし汁(250ml) 醤油(大さじ2.5) みりん(大さじ1.5) 砂糖(小さじ1) 炊いたご飯(250g) 酢(大さじ1) 砂糖(大さじ1) 塩(小さじ4分の1)	①油揚げを半分に切ってだし汁に醤油、みりん、砂糖を入れて15分程煮る。 ②油揚げを破かないように気をつけながら汁気を取る。 ③炊いたご飯に調味料を入れ、ご飯を切るようにして混ぜ合わせる。④油揚げにご飯を詰める。
2 トッピング(いり卵)	卵(1個) 砂糖(適量) 塩(少々) 植物油(2g)	①卵に砂糖と塩を入れてかき混ぜる。 ②フライパンに油をひき、いり卵を作る。
3 トッピング(鶏そぼろ)	鶏ひき肉(25g) 醤油(大さじ2分の1) 酒(大さじ2分の1) 水(大さじ2分の1) 砂糖(適量)	①鶏ひき肉を炒める。 ②調味料を加えて煮る。
4 その他のトッピング	ハム(2枚) 桜でんぶ(適量) 枝豆(適量) みつば(適量)	

		かまぼこ(適量) ミニトマト(お好みで)	
5	盛り付け		①いなり寿司に彩りよくトッピングを盛りつけて完成。
6			
7			
8			
9			
10			