

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

7

メニュー名

delicious&healthy 食べるブーケ

学校名/氏名

東京都立青山高等学校

H・K



PR文

毎日早起きしてお弁当を作ってくれて、時々楽しいキャラ弁を作ってくれる母へ感謝の気持ちを込めて作りました。母はお花が好きなので母の日には花束を贈ります。今回は見て食べて楽しんでほしいと思い、ブーケのようなお料理を作りました。中年太りにならないように、ヘルシーな鶏胸肉を使い、厚揚げを使ってボリュームにして、クリームソースはお豆腐で作り、ヘルシーで美味しく、見た目も楽しくなるように仕上げました。

調理時間

45 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 そば粉のクレープ生地	そば粉 40g 小麦粉 20g 卵 1 個 水 120cc 塩こしょう 少々	そば粉、小麦粉、卵、水を混ぜたらフライパンに少し油をしき焼きます(生地完成)
2 中の具材	鶏胸肉 160g 砂糖 小さじ 1 塩 小さじ 1/2 フリルレタス大 2 枚 アスパラ 2本 ヤングコーン 4 本 プチトマト 4 個 くるみ 6 個 厚揚げ 150g	①鶏胸肉(皮のないもの)は2センチくらいのそぎ切りにしてポリ袋の中で砂糖をまぶしてから塩をまぶします。 ②鍋にお湯を沸かしアスパラとヤングコーンを茹で取り出します。 ③鍋の中に①の鶏胸肉を入れ全体に火が通るまで放置します。
3 豆腐クリームソース	木綿豆腐 1/2 丁 白味噌 大さじ 1 と 1/2 醤油 小さじ 1 マヨネーズ 小さじ 2 すりごま 小さじ 2 チューブにんにく 小さじ 1	豆腐、白味噌、チューブにんにく、醤油、すりごま、マヨネーズ をハンディブレンダーで混ぜます(豆腐クリームソース完成)

4	仕上げ		①そば粉のガレットの上にフリルレタス、豆腐クリームをのせ、鶏胸肉、厚揚げ、アスパラ、ヤングコーン、プチトマト、くるみをのせます。 ②クレープのようにくるりと巻いて完成です。
5			
6			
7			
8			
9			
10			