

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

44

メニュー名

いも(芋)たれないロール

学校名/氏名

私立埼玉栄高等学校

K・K



PR文

地元、川越の名産品のさつまいもを人参といんげんと一緒に豚肉で巻いて油でカリッと揚げた肉ロールです。さつまいもを使用しているため、胃もたれしにくく体に優しい一品です。付け合わせには、中玉トマトの中身をくり抜き、ポテトサラダを詰めた「トマトの宝石箱」と、くり抜いたトマトの中身とブロッコリーとシーチキンとペンネと一緒にケチャップで和えた「うまみたっぷりトマトスパゲッティ」を添えました。

調理時間

70 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 いも(芋)たれないロール	さつまいも 30g いんげん 2本 にんじん 20g 豚ロース薄切り 2枚 卵 1個 小麦粉、パン粉→適量 塩コショウ少々	①いんげんは半分に、にんじんとさつまいもは細切りにする ②いんげんとにんじんを下茹でし、さつまいもは水にさらしておく ③豚ロース薄切り肉に塩コショウをして、いんげんとにんじんとさつまいもをのせて巻く ④小麦粉→卵→パン粉の順につけて熱した油であげる ⑤中までしっかりと火を通したら油を切って少し冷ます ⑥斜めに切ってお皿に盛り付ける
2 トマトの宝石箱	中玉トマト 3個 じゃがいも中 1個 きゅうり 1/4本 玉ねぎ 1/6個 にんじん 20g マヨネーズ大さじ 1 塩コショウ、レモン汁→少々	①じゃがいもは8等分、にんじんはいちょう切りにしてレンジで5分加熱する ②きゅうりと玉ねぎを薄切りにして、きゅうりは塩を振って水分を拭き取っておく ③じゃがいも、にんじん、きゅうり、玉ねぎをマヨネーズと塩コショウ、レモン汁で味付けをする ④中玉トマトのヘタ部分を切り、中身をくり抜く(後にスパゲッティに使うので捨てずに取っておく) ⑤くり抜いたトマトにポテトサラダを詰めてお皿に盛り付ける
3 うまみたっぷりトマトスパゲッティ	ペンネ 10g ツナ 1/4缶 ブロッコリー 20g オリーブオイル適量 ケチャップ大さじ 1 コンソメ少々	①塩を少々入れたお湯でペンネを4分間茹でる(ブロッコリーを小さめに切っておく) ②ペンネが茹で上がる1分前にブロッコリーを入れて一緒に茹でる ③ライパンにオリーブオイルをひき、ペンネとツナとブロッコリーを炒める ④ペンネのゆで汁(大さじ1)、ケチャップ、コンソメを入れて一緒に炒める ⑤皿に盛り付ける

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			