

第10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
SY1012

メニュー名

おうちでお洒落ディナー～ライスコロッケ～

学校名/氏名

私立松本第一高等学校

N・Y



PR文

自宅でもレストランのようにお洒落なディナーを家族と食べたいと思い作りました。コロナ禍で外食を我慢している家族におもてなし料理で、心身共に笑顔になってもらおうと思いました。見た目だけではなく味や食感、効能、香りからもフレッシュできるように作りました。抵抗力、抗菌力、抗酸化、ミネラル豊富で免疫力もアップします。心身の疲労回復にもなるライスコロッケになっています。

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 ライスコロッケ	ご飯(十六穀米) (120g) スライスチーズ (4分の2) 卵 (1個) パン粉 (適量)	①ご飯の真ん中にスライスチーズを入れて丸める。(固く握るようにする) ②溶き卵、パン粉を順につける。 ③中温(170℃位)でこんがりとし色付くまで揚げる。
2 甘酒トマトソース	トマトの水煮 パック (195g) 甘酒 (60ml) アサリ (10個) オリーブオイル (大さじ1) ニンニク (2分の1片) レンコン (30g) 鷹の爪 (1本) コンソメ 顆粒 (小さじ1) 白ワイン (30ml) ローリエ 葉 (2分の1) オレガノ (少量) タイム (少量) オールスパイス (少量) 塩 (小さじ1) ブラックペッパー (少量)	①鍋にオリーブオイルとみじん切りしたニンニク、タイムを入れて弱火で炒める。 ②そこにトマトの水煮とすりおろしたレンコン、鷹の爪、ローリエ、オレガノ、オールスパイスを入れ、とろみがつくまで煮詰める。 ③別の鍋にアサリと白ワインを入れて、中火にかけフタをする。 ④アサリの口が開いたら、②の鍋にアサリの身と出汁を入れ、塩とブラックペッパーで味をととのえる。 ⑤火を止めてから、甘酒を入れひと混ぜする。

3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			