

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
SY1096

メニュー名

ピーマンの肉詰め彩りプレート

学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

M・M



PR 文

いつもお世話になっているおばあちゃんとおじいちゃんに感謝を込めて、2人の好きな和風とフルーツを料理に盛り込みカラフルに盛り付けました。コロナ禍でずっとお家にいる2人がハッピーな気持ちになってくれると嬉しいです。

調理時間

90 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 ピーマンの肉詰めのだれ	醤油(大さじ 2) みりん(大さじ 2) お酒(大さじ 2) 砂糖(大さじ 3)	①醤油、みりん、お酒、砂糖をいれて混ぜる
2 ピーマンの肉詰め	ピーマン(4 個) 玉ねぎ(4 分の 1) 豚ひき肉(150g) 卵(2 分の 1) パン粉(大さじ 2) 片栗粉(適量)	①ピーマンの種をとり半分にする ②玉ねぎをみじん切りにしてレンジで 30 秒～1 分あたためる ③豚ひき肉にパン粉を大さじ 2 と卵 2 分の 1、レンチンした玉ねぎをいれてねばりがでるまでよく混ぜる ④ピーマンをビニール袋にいれて片栗粉をまぶす ⑤ピーマンに③でつくったものを隙間がないように詰める ⑥フライパンに適量の油をひいて肉の方を下にして中火で焼く ⑦肉に焼き色がついたらひっくり返す ⑧ピーマンの方にも焼き色がついたら【工程 1】のだれを入れて少し煮込む ⑨お皿にピーマンを取り出す ⑩水溶き片栗粉
3 さつまいものはちみつレモン煮	さつまいも(2 分の 1 本) はちみつ(大さじ 1) 砂糖(大さじ 2) ポッカレモン(小さじ 2)	①さつまいもの皮をむいて 2cm の幅で輪切りにする ②鍋にさつまいもとさつまいもが浸るくらいまで水をいれて、砂糖、はちみつ、ポッカレモンをいれて火にかける ③沸騰したら落とし蓋をして弱火で汁気が無くなるまで煮詰める
4 サラダ	レタス(適量) ベビーリーフ(適量) プチトマト(適量)	①お皿に盛り付ける

5	フルーツヨーグルト	パイン ぶどう ヨーグルト りんご ゆず皮	①パインとぶどう、りんごを1口サイズにきる ②ヨーグルトをかける ③ゆず皮を削ってちらす
6			
7			
8			
9			
10			