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	SY1184

メニュー名

Immunity Enhancement Plate

学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校

O・Y

PR 文

いつも、私の為に食事や身の回りのお世話をしてくれる母に感謝の気持ちを込めた料理を作りました。ムースにヨーグルトを使うことで腸内の悪玉菌の繁殖を抑え免疫力を高める効果が期待できます。また、動脈硬化を防ぐタウリンを豊富に含むマグロを使い押し寿司を作りました。野菜のサラダはがん予防や免疫力強化になるにんじんや胃もたれを防ぐ大根を使いました。花を連想させるように盛り付けをすることで感謝を表現してみました。

調理時間	75　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	マグロの押し寿司	白米[米一合分] 酢(大さじ 2) 砂糖(大さじ 1) 塩(大さじ 1) マグロ しょうゆ(大さじ 2) みりん(大さじ 1) 酒(大さじ 1) しょうが(適量) しょうが(適量) ごま(適量)	①しょうゆ、みりん、酒、しょうがを混ぜマグロを 15 分～20 分漬け込む。②ご飯を炊き酢、砂糖、塩を混ぜたすし酢をご飯にかけ、切るように混ぜる。③漬けマグロができたら型に酢飯、マグロ、酢飯、マグロの順に入れ上から押す。④型から抜いたら食べやすい大きさに切り、マグロの上にごまを少しかける。⑤かいわれ大根を皿に添える。
2	生ハムと彩り野菜のガーデンサラダ	大根(二分の一本) にんじん(二分の一本) 生ハム(3～6 枚) プリーツレタス(2 枚) プチトマト(4～6 個) ブロッコリー(3～6 個) [ドレッシング] グレープフルーツ(1/2 個) オリーブオイル(小さじ 1) 酢(小さじ 2) 砂糖(小さじ 1) こしょう(少々)	①大根、にんじんをピーラーで薄切りにする。※分量外の塩で漬けておくと良い。②1～4 枚程度ずらして並べ左から巻いていく。③ドレッシングはオリーブオイル、酢、砂糖、こしょう、グレープフルーツを絞った果汁を入れて混ぜる。④プリーツレタスを皿に敷きくるくると巻いた野菜と生ハムをさらに盛り付けプチトマトとブロッコリーを添える。
3	ブルーベリームース	卵白(1 個分) 水(22.5ml) ゼラチン(3g) 水切りヨーグルト 砂糖(35g) ブルーベリー(適量) ミント(1～2 枚)	①ゼラチンをふやかす。②ボウルに卵白と砂糖を入れ角が立つまで泡立てる。あらかじめ水を切っておいたヨーグルトを加え、切るように混ぜる。③ゼラチンをレンジで 10～20 秒温める。④ゼラチンを③のボウルに入れる。⑤ブルーベリーを入れ型に入れる。⑥冷やし固める。⑦固まったら上にブルーベリーの実とミントを添える。

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			