

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 SY1530

メニュー名

韓国風ねばねば免疫力アップ海鮮丼

学校名/氏名

私立トキワ松学園高等学校

N・M



PR文

健康に気をつけている女性たちに美味しく免疫力をアップできるように作りました。生姜の味がピリッと辛く、ポカポカし冷えの改善にもなります。生姜のピリッと辛い味のある中で、はちみつの甘さがほんのりあり、やみつきになる味わいです。

調理時間

60 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 具材作り	生姜(10g)ニラ(10g) キムチ(15g) はちみつ(10g) ごま油(5g) 昆布(3g) 長芋(80g)	①生姜の皮をむき、細めの千切りにする。 ②ニラを3cm程の長さにきる。 ③ボウルに細かく切ったキムチ、はちみつ、ごま油、①で切った生姜、ニラを混ぜ合わせる。細かく刻んだ昆布を水に戻し混ぜる。 ④長芋の皮をむき、すり器ですり、全ての具材に混ぜる。
2 海鮮を切る	サーモン(50g) マグロ(50g) 茹でエビ(50g)	①マグロ、茹でエビ、サーモンを1cm程度のそぎ切りにする。工程1で混ぜたボウルに入れ混ぜる。
3 盛り付け	ご飯(100g) 青しそ(4枚) 韓国のり(2枚) プチトマト(5個) 生卵黄(1個)	①器に青しそを4枚しく。 ②しいた青しそのうえにお米を丸く盛る。 ③工程2で混ぜ合わせたものをご飯の上に盛り付ける。 ④真ん中に卵黄を乗せ、韓国海苔を添える。 ⑤周りに2つに切ったプチトマトを添える。
4		
5		

6			
7			
8			
9			
10			