

# 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  
SY1542

メニュー名

ピリうま！肉ときゅうりのスタミナ巻き

学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

A・M



PR文

いつも遊んでいて、色々な相談を聞いてくれる部活の友達のために作りました。韓国料理を食べたいとよく話していたので免疫力を上げるためにもキムチを加え、キンパをイメージしてごま油をご飯に加えました。また具材に納豆をいれ、味に面白さを入れました。これを食べて、また部活ができる日まで元気でいてくれたら嬉しいです。

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 キムチご飯	米(茶碗3杯) ごま油(小さじ4) キムチ(100g) 白ごま(適量)	①お米を炊飯器から出し冷ましておく ②キムチをみじん切りにする ③お米にごま油、キムチ、白ごまを入れよく混ぜる
2 肉巻きにぎり	牛ロース(6枚) みりん(大さじ3) 醤油(大さじ2) キムチ、ひきわり納豆、塩コショウ、ブラックペッパー、片栗粉(適量) 白ごま(適量)	①キムチご飯をラップに薄く広げ、キムチと納豆を真ん中にのせて約4センチ程度に丸める ②①を隙間ができないように牛ロースで包む ③塩コショウ、ブラックペッパーをかけ、片栗粉を全体につける ④フライパンに油を少量入れ温まったら③を入れて焼き目が着くまで転がしながら焼く ⑤みりんと醤油を加え弱火で絡ませながら煮詰める ⑥タレがなくなり、照りが出てきたらお皿に盛る ⑦白ごまをのせる
3 きゅうり巻き	きゅうり(1本) ツナ、マヨネーズ(適量)	①ビュラーできゅうりを縦向きに薄くスライスする ②ツナとマヨネーズを合わせツナマヨネーズを作る ③ラップにキムチご飯を薄くひろげ②を真ん中にのせ、約4センチに丸める ④③にスライスしたきゅうり2本を使って十字に巻く
4 盛り付け	人参、アスパラ、ブロッコリー 塩(適量) 卵(1個)	①鍋に人参と水(人参が浸かる程度)をいれ適当な柔らかさになるまでボイルする ②アスパラと切ったブロッコリーを沸騰している鍋ににいれ適当な柔らかさになるまで塩を入れてボイルする ③沸騰した湯に卵を入れ、7分間加熱し半熟卵をつくる

<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			
<b>8</b>			
<b>9</b>			
<b>10</b>			