

第11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 SY1431

メニュー名

地元食材のランチプレート

学校名/氏名

岩手県立種市高等学校



PR文

受験勉強を頑張る姉に野菜を使ったランチを作りました。冬は野菜の生産品種が限られますが、中でも地元野菜で冬だからこそおいしくなる野菜を使用しました。寒じめほうれん草は緑色が濃く甘さがあります。雪の下で育ったニンジンはい暖かい時期より糖度がUPします。また地元牛乳を活用するためにカッテージチーズに初めて挑戦しました。今回はハチミツで甘いスイーツ系にしましたが、味が淡泊なのでサラダやピザのトッピングでもよいと思います。

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	蒸しパン	祖母の雪のしたにんじん 35g 町内産寒じめほうれん草 1/2束 ペースト用牛乳 50g 卵 1個 三温糖 35g ホットケーキミックス 150g ゆめ牛乳 100mL サラダ油 大2 白ゴマ 適量 黒ゴマ 適量	1 にんじんをすりおろす。 2 寒じめほうれん草を茹でて水気を切り、2～3cmに切る。ミキサーにほうれん草と牛乳 50g入れる。 3 ボールに卵とサラダ油、三温糖、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。 4 3を2つのボールに分け、それぞれに1と2を入れる。 5 カップに3分目まで生地を入れる。 6 5を蒸し器で弱火～中火、15～18分蒸す。 7 蒸しあがったら、白と黒ゴマをちらす。
2	ゆめ牛乳のカッテージチーズ	牛乳 500mL レモン汁 大2～3 ハチミツ 適量 いちご 適量 イタリアンパセリ 適量	1 鍋に牛乳を入れ、中火で加熱する。鍋の縁が小さく沸騰してきたらレモン汁を加える。 2 ゴムべらでかき混ぜながら、1～2分加熱する。 3 牛乳が分離してきたら火を止める。 4 キッチンペーパーで3を濾す。 5 粗熱がとれたら器に盛り、ハチミツとカットしたいちごとパセリを飾る。
3	豆乳カップスープ	種市産豆乳 150cc コンソメスープの素 小1/2 粉チーズ 適量 粗挽きこしょう 適量	1 豆乳(130cc)をマグカップに入れ、600W の電子レンジで1分40秒温める。 2 コンソメスープの素 小1/2、粉チーズ 小3を入れてよく混ぜて、しっかり溶かす。 3 仕上げに粗挽きこしょうをふりかける。