

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1067

メニュー名

和食プレート



学校名/氏名

県立上田千曲高等学校	2年
R・O	

PR文

私は普段部活動で遅く帰ってきてでもご飯を用意してくれたり、送り迎えをしている両親に感謝の気持ちを伝えるために2人が好きな和食でプレートを作りました！

母は鉄分、父はタンパク質をとれるように、そして栄養バランスのとれたヘルシーなプレートに仕上げました！

調理時間

90分

材料	作り方
～枝豆と塩鮭のおにぎり～ 塩鮭 2切れ 枝豆 30g ごはん 300g バター 5g 醤油 小さじ 1 ～豆腐鶏つくね～ 鶏ミンチ 200g 豆腐 2分の1丁 玉ねぎ 2分の1個 大葉 10枚 塩こしょう少々 しょうゆ 大さじ 2 砂糖 小さじ 2 酒 小さじ 2 みりん 大さじ 3 れんこん 15g ～小松菜とちくわのおひたし～ 小松菜 1束 ちくわ 3本 麵つゆ 大さじ 1 塩昆布 4g ～ひじきの煮物～ ひじき 7g 人参 4分の1 油揚げ 1枚 醤油 大さじ 1 酒 大さじ 1 みりん 大さじ 1 砂糖 大さじ 1 水 75cc だし 小さじ 1 油 大さじ 1 ～アボカドと海苔のわさび和え～ アボカド 1個 海苔 1枚 お湯 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 1	～枝豆と塩鮭のおにぎり～ ①鮭の皮と骨を除き1口大に切って、耐熱容器に入れる。 ②バターと醤油を入れレンジで600w3分加熱する。 ③②をほぐしながら、ご飯と枝豆を入れる。 ④ラップで三角形に握る。 ～豆腐鶏つくね～ ①玉ねぎをみじん切りにする。 ②ボウルに水をしっかりと切った豆腐と鶏ミンチ大葉、みじん切りにした玉ねぎを加える。塩コショウで調味する。 ③10分ほど置いておく。 ④③を丸型に成形する。 ⑤油のしいたフライパンに④をならべる。 ⑥弱火で蓋をして両面焼く。 ⑦両面焼けたらしょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れて蓋をして10分ほど弱火で放置しておく。 ⑧10分たったらつくねを取り出し、そこにレンコンを入れて火が通るまで炒める。 ⑨つくねの下に大葉をひく。 ～ほうれん草とちくわのおひたし～ ①小松菜は根元を切り落としラップで包みレンジで600wで3分加熱する。 ②水に取りだして、粗熱をとって水気を絞る。 ③ちくわ、塩昆布、麵つゆ、水を入れて600wで1分30秒加熱。 ④取り出したら小松菜を加えてさっと混ぜ10分ほど漬け込み完成。 ～ひじきの煮物～ ①ひじきは戻しておく。 ②人参と油揚げを切る。 ③フライパンに油をしき人参を炒め、ひじき、油揚げの順で炒める。 ④醤油、みりん、砂糖、酒、水、だしを入れて落とし蓋をする。水気が無くなるまで煮詰める。 ～アボカドと海苔のわさび和え～ ①ボウルに海苔を入れてお湯でふやかす。 ②醤油とわさびを加えてペースト状にしたらアボカドを加えてサツと混ぜる。 ③ごま油をかけたら完成。

わさび 2 cm
ごま油少々