

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

RY1381

メニュー名

大人のお子様ランチ



学校名/氏名

県立泉館山高等学校	2年
I・A	

PR文

いつもお世話になっている担任の先生に向けて、大人でも健康に満足できるヘルシーな大人のお子様ランチを作りました。栄養バランスを考えて、ハンバーグやオムライスにはおからまたはおからパウダーやこんにやく米を入れました。いつも面白く美しい先生に、いつまでも健康でいてほしいという思いを込めました。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>【オムライスのオムレツ】 卵 3個 胡椒少々 牛乳 小さじ1 油 大さじ1 バター 大さじ1</p> <p>【オムライスのごはん】 油 大さじ1 鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 二分の一個 白ワイン 大さじ1 ケチャップ 大さじ3 おから 30g お米 30g こんにやく米 30g 水 90g</p> <p>【ツナのハンバーグ】 ツナ缶 二分の一個 卵 1個 塩コショウ 少々 鶏ひき肉 100g おからパウダー 大さじ1 大豆パウダー 大さじ2 酒 小さじ1 油 大さじ1 長芋 80g エリンギ 1個 パプリカ 適量 玉ねぎ 四分</p>	<p>【ハンバーグ】 1.長芋、エリンギ、パプリカ、玉ねぎを5mmの角切りにし、玉ねぎは炒めておく 2.1に卵、塩コショウ、鶏ひき肉、おからパウダー、大豆パウダー、酒、ツナを加えてよく混ぜる 3.二等分し、楕円形に成形する 4.油を入れたフライパンで焦げないように焼く 5.ハンバーグを取り出し、ケチャップ、ソース、酒を煮詰める 6.レタス、ミニトマト、ハンバーグ、ソースを盛り付ける</p> <p>【里芋サラダ】 1.冷凍の里芋を食べやすい大きさに切る 2.マッシュポテトと牛乳を混ぜる 3.里芋、梅干し、えごま油を加える 4.大葉一枚を切り、盛り付けたサラダに乗せる</p> <p>【オムライス】 ごはん 1.おから、米、こんにやくを混ぜて炊飯する 2.玉ねぎをみじん切りして炒める 3.鶏ひき肉を加えて炒め、白ワイン、ケチャップ、おから、1を加える</p> <p>オムレツ 1.卵、胡椒、牛乳をボールで混ぜ、バターと油をしいたフライパンを温めておく 2.フライパンに入れ、ゴムベラで優しく成形する 3.出来上がったごはんにおムレツを乗せて真ん中を切る</p>