

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

RY1106

メニュー名

祖母に贈る～腰痛緩和ご飯～



学校名/氏名

私立つくば国際大学高等学校	3 年
S・Y	

PR 文

いつも私の体調を気にかけてくれる祖母に感謝の気持ちを伝えたいと思い、このレシピを考えました。最近、祖母は腰が痛いと言っているため、さば、しいたけ、桜えび、玄米、みそといった腰痛の緩和に効果のある食品をたくさん使いました。また、祖母は和食が好きなので、オシャレな和風プレートに仕上げました。

調理時間

90 分

材料	作り方
<p>★さばぎょうざのグラタンパイ さば 100g キャベツ 1/4 玉 (a) 醤油 小さじ 2 (a) オイスターソース 大さじ 1 (a) 酒 小さじ 1 (a) みりん 小さじ 2 (b) 薄力粉 大さじ 2 (b) バター 15g (b) 牛乳 300ml (b) 味噌 小さじ 2 玄米 適量 餃子の皮 4 枚 パイシート 4 枚</p> <p>★桜えびの豆乳スープ 豆乳 200ml 水 50ml 白だし 大さじ 2 干し椎茸 3g 桜えび 3g コーン缶 大さじ 1</p> <p>★ほうれん草とカッテージチーズのサラダ ほうれん草 2 株 牛乳 200ml 酢 大さじ 1 塩 少々 醤油 小さじ 1 かつおだし 少々 すりごま 少々</p>	<p>★さばぎょうざのグラタンパイ ①さばをフライパンで焼く。 ②キャベツをせん切りにする。 ③ ①を手でほぐす。 ④ ①、②をボールに入れ、(a)を入れて混ぜる。 ⑤④を餃子の皮で包む。 ⑥(b)をフライパンに入れてとろみができるまで混ぜる。 ⑦パイシートに⑤、⑥を包み、茹でた玄米を乗せ、200° のオーブンで 18 分焼く。</p> <p>★桜えびの豆乳スープ ①豆乳、水、白だしを鍋に入れて混ぜる。 ②干し椎茸、桜えび、とうもろこしを加える。</p> <p>★ほうれん草とカッテージチーズのサラダ ①ほうれん草を茹で、3 cm幅に切る。 ②牛乳を沸騰直前まで温めて、酢と塩をいれる。 ③②をキッチンペーパーでよく絞る。 ④③とほうれん草をボールに入れてよく和える。 ⑤醤油、顆粒出汁、すりごまを味を調える。</p>