

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

RY1048

メニュー名

もちっと！コクとあっさりのコラボセット～感謝・健康・尊敬を～



学校名/氏名

私立横浜創学館高等学校	2 年
H.A	

PR 文

一生懸命働く秋田出身の母と神奈川出身の父がいます。実家が遠く帰省できない母、心臓病を抱える父は毎日沢山薬を飲み、精一杯生きてます。心休まる郷土料理と体を支える 1 品を作りました。ほうれん草と豚肉を合わせ鉄分吸収をよくし血の巡りを助け、じゃがいもでカリウムを取り心臓の働きをサポートできるようにしました。

調理時間

90 分

材料	作り方
・けんちん汁 木綿豆腐 1 丁 大根 1/4 本 こんにゃく 1/2 丁 ごぼう 1/4 本 にんじん 1/2 本 ごま油 小さじ 1 と 1/2 和風顆粒だし 1/2 水 400cc 塩 小さじ 1/2 みりん 大さじ 2 醤油 大さじ 3 小ねぎ 少々 ・きりたんぼ 温かいご飯 1 合 塩水 少々 ポリ袋 1 袋 めん棒 1 本 割り箸 3 膳 油 少々 ・豚肉とほうれん草とじゃがいもの炒め物 こま切れ肉 150g じゃがいも 1 個 サラダほうれん草 1/2 束 酒 小さじ 1 塩 少々 醤油 大さじ 2 みりん 大さじ 2 砂糖 大さじ 1 ミントマト 4 個	下準備 ご飯を研ぎ、炊く・野菜を洗っておく ・けんちん汁 ①木綿豆腐を電子レンジで 600w2 分加熱する。加熱が終わったら、水気を切り粗熱をとる。 ②人参と大根は皮をむいて、いちょう切り(1 部紅葉型)に、ごぼうはピーラーで削るように削ぐ。ごぼうは水に 5 分ほどさらして水気を切る。 ③こんにゃくと木綿豆腐を手で 1 口大にちぎる。 ④鍋にごま油を引き、人参と大根とごぼうとこんにゃくを入れ、ごま油を具材全体になじませるように中火で炒める。 ⑤水 400cc を入れ、煮立たせる。アクを取り、10 分ほど蓋をして煮る。木綿豆腐を入れ、和風顆粒だしとみりんと醤油と塩を入れ、煮立ったら 4 分ほどさらに煮る。盛り付けて小ねぎを入れて完成。 ・きりたんぼ ①温かいご飯をポリ袋に入れ、めん棒でつぶが少し残るくらいまですりつぶす。 ②塩水を手に付けて、ご飯を 3 等分に丸くまとめる。その後、割り箸の太い方にご飯を細長くくっつける。平らなところで転がし、形を整える。 ③フライパンに薄く油を引き、フライパンに入れる。弱火と中火の間で焼く。焦げが付くくらいまで焼く。 ④焼き終わったら、触れられるほどの熱さになるまで熱を取り、取れたら箸から 1 本だけ外し、斜めに切って盛り付けけんちん汁の中に入れる。2 本は外さずそのままにして完成。 ・豚肉とほうれん草とじゃがいもの炒め物 ①じゃがいもは皮をむき、芽を取ってからくし切りにし、3 分ほど水にさらし、水気を切ってから電子レンジで 500w4 分半加熱する。ほうれん草、ミントマト、こま切れ肉を食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れ、中火でじゃがいもと塩とほうれん草を入れる。じゃがいもに焼き目がついたら、じゃがいもとほうれん草を別のお皿に移し、こま切れ肉と酒を入れ、焼き目がつくまで炒める。 ③焼き目がついたら、じゃがいもとほうれん草と醤油と砂糖とみりんを入れ、強火で水分が飛ぶまで炒めて、お皿に盛り付ける。ミントマトを添えたら完成。