

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

RY1340

メニュー名

噛むことを大切に！噛んで楽しい新食感リゾート風



学校名/氏名

県立青森県立弘前実業高校

2 年

Y・K

PR 文

お世話になっているおじいちゃんへ感謝の気持ちを込めて外食のような特別な雰囲気味わえる一品を考えました。糖尿病であるおじいちゃんにとってよく噛むという動作は高血糖を防ぐ効果があり、食べ過ぎ予防にもなるそうです。食感が楽しくまた噛みたいと感じてもらえるようなワクワクする一品を作りました。

調理時間

90 分

材料

作り方

□枝豆ポターージュ
枝豆 50g
玉ねぎ 40g
出汁に使ったごぼう 20g
牛乳 50ml
豆乳 50ml
塩コショウ 適量
出し汁 100ml
□出し汁
鰹節 10g
昆布 10g
ごぼう 40g
水 300g
□枝豆ペースト
ミキサーされた枝豆 50g
クリームチーズ 30g
塩 適量
ホワイトペッパー 少
ブラックペッパー 少
量
□とうもろこしのかき揚げ
とうもろこし缶 60g
小麦粉 大さじ一
片栗粉 大さじ二分の
一
油 適量
*

(準備) 出汁を作る。ごぼう 40g を削ぎ切りし、昆布 10g は沸騰する前に取り出し、鰹節 10g は一煮立ちさせてキッチンペーパーでこします。そしてごぼう 40g を入れ沸騰させて火を止める。

(枝豆ポターージュ) ① 冷凍の枝豆 50g をレンジで温め、玉ねぎ 40g は薄切りにしてごま油で炒める。② 枝豆、炒めた玉ねぎ、牛乳 50ml、豆乳 50ml、出し汁 100ml をミキサーで混ぜる。③ 混ぜ終わったらこし器でこして、とれたポターージュに、塩と胡椒を加え、味を整える。

(枝豆ペースト) ① こしたときに出てきた枝豆のペーストにクリームチーズ 30g、塩、ホワイトペッパー、ブラックペッパーを混ぜ味を整える。

(焼き炊き込みご飯) ① もち米 0.5 合と、白米 0.5 合を 30 分ほど浸水させる。② だし汁、約 180 ミリリットルを注ぎ、いちよう切りにしたにんじん 20g、鶏肉 50g、ごぼう 20g、みりん大さじ一、醤油大さじ二分の一を加えて炊飯する ③ 炊いたら半分に分け、セルクルで丸く形を作り、適量のごま油でカリッと焼く。

(りんごチップス) りんごを輪切りにしレンジで温めたら、150 度に予熱したオーブンで 15 分間様子を見て焼く。

(とうもろこしのかき揚げ) とうもろこしの缶詰 60g の水気を切り、小麦粉大さじ一と片栗粉大さじ二を混ぜ形を作って適量の油で揚げます。

(春巻きと枝豆ペーストのミルフィユ) ① 生春巻きの皮を 9 個の正方形になるように切り、刷毛でごま油を表面に塗る。② クッキングシートを敷いた 160 度のオーブンで 5 分焼き枝豆ペーストを間に挟んでミルフィユを作る。最後に写真のように組み立てて上に乾燥エビをふりかけて完成