

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

RY1210

メニュー名

ゆばまきと蕪蒸し白菜ポタージュとともに



学校名/氏名

S 高等学校

3 年

F・K

PR 文

私は普段支えてくれる家族に感謝を伝える料理を作りました。
母は私が高校一年生の時に胆管炎になってから、脂質制限が必要になりました。美味しい料理の中には脂質を多く含むものもあります。
脂質が少なく、大豆製品と野菜が多く取れる健康的で美味しく、見た目も綺麗な料理を考えました。

調理時間

90 分

材料

白菜(2 個)玉ねぎ(1/4 個)
豆乳(200ml)だし(100ml)白
味噌(10g)
かぶ(1 個)たら(1 尾)卵白
(1 個分)塩(少々)酒(小さ
じ 2)片栗粉(大さじ 1)塩
(少々)
人参(1/2 本)ごぼう(2/3
本)さやいんげん(2 本)だし
(300ml)しょうゆ(大さじ
1,1/2)みりん(大さじ 1)砂糖
(小さじ 1)湯葉(2 枚)
しいたけ(2 個)昆布(1 枚)
水(400ml)

作り方

- 1.だしをとる
- 2.白菜を千切り、玉ねぎをスライスし、透けるくらいまで炒める
- 3.豆乳、出汁を入れて沸騰させる
- 4.白味噌を入れて味を整える
- 5.ミキサーにかける
- 6.こし器でこす
- 7.椎茸は飾り切りにして焼く
- 8.人参を飾り切りにする
- 9.人参、ごぼうを 5mm×5mm×60mm に切り、下茹でする(水 100ml、だし 100ml)飾り切りの人参も下茹でする
- 10.さやいんげんは筋を取って下茹でする
- 11.人参、ごぼうの水がなくなったら調味料を入れ味をつける(だし 200ml、醤油大さじ 1、みりん大さじ 1、砂糖小さじ 1)
- 12.ゆばに人参、ごぼう、さやいんげんを 2 本ずつ入れて巻く
- 13.かぶの皮を剥いてすり下ろす
- 14.たらに塩と酒を振って下味をつける
- 15.卵白に塩を入れて固めに泡立てる
- 16.卵白に片栗粉とすりおろしたかぶを入れて混ぜる
- 17.キッチンペーパーに乗せて 7 分蒸す
- 18.たらを焼く
- 19.盛り付ける