

# 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

RY1220

メニュー名

ありがとうのワンハンド味噌プレート



学校名/氏名

神奈川県立元石川高等学校	3年
M・Y	

PR文

何があっても最後まで私の陸上生活を支え続けてくれた先生。子育てや仕事が大変な中、初心者私の私を熱心に教えてくれました。仕事中でも片手で食べられるよう工夫をしたワンプレート。3種類全ての料理に味噌を使い疲労回復や病気予防にも繋がります。「先生！私から最大のありがとうの気持ち受け取ってください。」

調理時間

90分

材料

作り方

ちくわの味噌焼きおにぎり串  
 ・ちくわ 2本(太め)  
 ・ご飯 100g  
 ・プチトマト 8個  
 ・味噌 6g  
 ・ごま油 小さじ1  
 ・黒ごま 少々  
 ・竹串 4本

小松菜のポタージュ  
 ・小松菜(神奈川県産) 1株  
 ・じゃがいも 小1個  
 ・ベーコン 2枚  
 ・鶏がらスープの素 小さじ1  
 ・味噌 小さじ2分の1  
 ・牛乳 100ml  
 ・水 1カップ(180ml)と2分の1  
 ・生クリーム 20ml  
 ・パプリカパウダー 少々

鯛と彩り野菜のパイたち  
 ・パプリカ(赤かオレンジ) 15g  
 ・ブロッコリー 15g  
 ・コーン 18g  
 ・鯛の水煮缶 25g  
 ・チーズ 12g  
 ・パイシート 1枚  
 ・ウインナー 1本  
 ・すりごま 2g  
 ・味噌 小さじ2分の1  
 ・マヨネーズ 大さじ1  
 ・卵 2分の1個

1 ちくわの味噌焼きおにぎり串  
 ①ちくわの端から端まで切り込みを入れてちくわを広げる  
 ②広げたちくわの中にご飯を詰める  
 ③ご飯の上に味噌を薄く塗り、黒ごまを振りかける  
 ④1本のちくわを4等分する  
 ⑤竹串にちくわご飯、プチトマト、ちくわご飯、プチトマトの順番で4本に刺す  
 ⑥フライパンにごま油をひいて弱火で串を焼く(味噌は焦げやすいので注意して焼く)

2 小松菜のポタージュ  
 ①お鍋に分量の水を入れる。その後じゃがいも、小松菜を1cmほどの粗みじん切りにして水の入った鍋に入れる。  
 ②柔らかくなったらベーコンと牛乳を入れ味噌と鶏がらスープの素で味付けする  
 ③味が馴染んだら火を消す  
 ④冷めてきたら容器に入れてハンドミキサーでとろみが出てくるまで攪拌する  
 ⑤他の料理が出来上がる直前にあたためる  
 ⑥生クリームを電子レンジで15秒ほど温める  
 ⑦器にスープを入れ、生クリームとパプリカパウダーで飾り付けする

3 鯛と彩り野菜のパイたち  
 ①味噌、マヨネーズ、すりごまを混ぜてソースを作る  
 ②1枚のパイシートを8等分して少し伸ばす。8つに切ったらそのうち4つの真ん中を四角くり抜く。  
 ③くり抜いていないものにくり抜いたものをのせてフォークでくっつけ、穴を開ける  
 ④くり抜いたパイシートの真ん中の部分はウインナーに作ったソースをのせてパイシートで巻く。  
 ⑤パイたちの表面に卵を塗る  
 ⑥オーブンでパイを180℃6分焼く  
 ⑦焼いている間にブロッコリー、パプリカを一口大に切る  
 ⑧焼き上がったパイにブロッコリー、鯛、コーン、パプリカ、チーズをのせて180℃のオーブンで4分焼く