

# 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

RY1268

メニュー名

母のために！～あったか栄養定食～



学校名/氏名

青森県立弘前実業高等学校	2 年
M・I	

PR 文

貧血と冷え性に悩む母のために感謝の気持ちを込めて特別な定食を作りました。鉄分を多く含む食材を使い、温かいクラムチャウダーで体を内側から温める工夫をしました。出汁ご飯には青森県が推進しているだし活を活用したり、県の特産品であるりんごやホタテを使うことで、地域の味を楽しんで貰いたいと思いました。

調理時間

90 分

材料	作り方
<p>1.パプリカのレバー肉詰め パプリカ 300g レバー 100g 合い挽き肉 100g 玉ねぎ 50g 卵 1個 パン粉 大さじ 2 塩コショウ 少々 ナツメグ 少々 にんにく 少々 片栗粉 27g かけるチーズ パセリ 少々</p> <p>りんご ¼ ケチャップ 大さじ½ ウスターソース 大さじ1と½</p> <p>バター 10g 水 ½</p> <p>2.出汁ご飯 お米 1 合 水 50ml 鰹節 酒 大さじ 1 醤油 大さじ½ みりん 大さじ 1</p>	<p>準備:レバーは牛乳に 15 分浸した後、冷水で洗う。</p> <p>1.パプリカのレバー肉詰め ①鍋に水を入れ、レバーに完全に火が通るまで茹でる。その後みじん切りにする。 ②ポウルに①と合い挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉、塩こしょう、ナツメグ、にんにくを入れてこねる。 ③パプリカはヘタの部分を切り、中の種をとる。お肉を詰める部分に片栗粉をまぶしてから②を詰める。 ④予熱したオーブンで 20～25 分焼く。途中でチーズをかける。 ⑤パセリをかける。</p> <p>①りんごをすり下ろす。 ②フライパンでバターを溶かす。 ③②に酒、醤油、みりん、ケチャップ、ウスターソースを入れて混ぜる。</p> <p>2.出汁ご飯 ①お米を研ぐ。 ②鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したら火を止め、鰹節を入れる。鰹節が鍋底に沈むまで 1～2 分おく。ザルにこす。 ③内釜にお米と②、酒、醤油、みりんを入れて炊く。</p> <p>3.ホタテのクラムチャウダー ①人参、玉ねぎ、じゃがいもは 1cm の角切りにする。じゃがいもは 5 分程水にさらす。 ②ほうれん草は根元を少し切り、4cm 幅に切る。 ③耐熱容器にバターを入れてラップをし、600w のレンジで 30 秒加熱する。粗熱をとったら薄力粉を加えて混ぜる。 ④鍋に油をひき、①を炒める。玉ねぎが透明になったらホタテを加えて少し炒める。 ⑤④に☆を加えて煮立ったら蓋をして弱火で 5 分煮る ⑥ほうれん草を入れてしんなりしたら③を加えてとろみが出るまで混ぜる。</p>