

教育長賞

城山 中学校 鎗田 こころ さんの作品

献立

ふりかけご飯、レンコンハンバーグ、しらす入り卵焼き、梅きゅうり、かまぼこ、ブロッコリー、プチトマト

できあがり



アピールポイント

- ・ハンバーグのレンコンや梅きゅうりのきゅうり、食感を楽しめるような食材を使った
- ・彩りを良くするためにすき間にトマトやブロッコリーを入れた
- ・県内産のしらす、梅干し、かまぼこなどを使用した
- ・タイトルは「食べてにっこりお手軽弁当」

審査員から

- ・とても可愛い盛り付けでした。
- ・味のバランスがとても良かったです。
- ・梅が絶品でした。

レシピ2

献立	材料	分量	作り方
ふりかけご飯	ごはん ふりかけ 小梅	250g 5g 2個	① ごはんをつめてふりかけをかける ② ご飯にスペースを作り、小梅をのせる
レンコンハンバーグ	とりひき肉 しいたけ レンコン ねぎ 卵 油 調味料A 調味料B	120g 13g 48g 18g 1個 適量 塩 こしょう ごま油 だし汁 砂糖 しょうゆ	① しいたけとレンコンとねぎをみじん切りにする ② ボウルに、とりひき肉、①、卵を割り入れ、さらに調味料Aを加えてよく混ぜる ③ ②を半分ずつ小判の形に整える ④ フライパンに油をひき、③を中火で焼き、こげめがついたらひっくり返す ⑤ 焼き終わったハンバーグを皿に移し、残った焼き汁に調味料Bを加えてたれを作る。 ⑥ ⑤のたれを皿に移したハンバーグにかける
しらす入り卵焼き	卵 しらす ねぎ 油 調味料C	1個 10g 5g 適量 だし汁 塩 こしょう	① ボウルに卵を割り入れる ② しらす、ねぎ、調味料Cを入れて混ぜる ③ フライパンに油をひく ④ 熱したフライパンに②の卵液を2/3くらい入れて焼く ⑤ 半熟になったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたところに残りの②を流す ⑥ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く ⑦ 卵焼きが冷めたら次のように切ってハート型にする (1) 卵焼きを4cmくらいの幅に切る (2) 切った卵焼きを立てて、さらに斜めに切る (3) 片方をひっくり返して切り口に合わせる (1) (2) (3)
梅きゅうり	きゅうり ねり梅 白ごま ごま油	1本 小さじ1 少々 少々	① きゅうりを乱切りにする ② ボウルに①、ねり梅、白ごま、ごま油を入れて混ぜ合わせる
かまぼこ	かまぼこ	2切れ	① かまぼこのピンクの部分に包丁で切れ目を入れ、ウサギの耳の様に切る
ブロッコリー	ブロッコリー 塩 水	4切れ 小さじ2 1リットル	① 鍋に水と塩を入れて沸騰したらブロッコリーを投入し、2分ゆでる ② ざるにあげてお湯を切り、水につけて冷ます