

# 優秀賞

# レシピ3

## 国府津 中学校 島崎 晴菜 さんの作品

### 献立

さくら飯、さばの竜田揚げ、しらすとほうれん草とカリカリ梅のあえもの、ひじきの煮物  
たまごのタンポポ、ちくわきゅうり、トマト

### できあがり

全体的な彩りがとても  
良く、食欲をそそられ  
ます。バランスもパツ  
チリ！



たまごのタンポポも春  
を感じさせる一品です

まさにタイトルの通り。  
さくら飯にのせられてい  
るさくらの塩漬けが春を  
感じさせます！

### アピールポイント

- ・ごまさばの骨を抜いて食べやすいようにした
- ・薄焼き卵の真ん中に切りこみを入れ、半分に折って巻くことでタンポポのようにした
- ・タイトルは「春」

### 審査員から

- ・煮物から先に作ったのはとても良かったです。
- ・ほうれん草の色が良く、茹で方が良かったです。
- ・キッチンペーパーで水分をとっているのは○。
- ・さくら飯の彩り、味がパツゲンでした。

|                      | 材料  | 分量  | 作り方   |
|----------------------|---|---|---|
| さくら飯                 | さくらの塩漬け<br>ごはん<br>卵<br>れんこん輪切り<br>枝豆                        | 適量<br>160g<br>1/2個<br>2~3枚<br>2房                      | ① さくらの塩漬けをみじん切りにする<br>② ①とは別に飾り用のさくらの塩漬けを水にひたしておく<br>③ 枝豆をゆでて、皮から取り出す<br>④ れんこんをゆでる<br>⑤ 油をひいて熱したフライパンに、といた卵を流し入れる<br>⑥ 卵液を薄くのばして焼き、表面が固まったら裏返し、軽く焼く<br>⑦ ご飯に①をまぜて3つたわら型にし、1個は⑥を巻く<br>⑧ ⑦をお弁当箱につめて、②、③、④を飾る |
| さばの竜田揚げ              | ごまさば<br>酢<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>油(サラダ油)<br>オリーブオイル              | 1/4切れ<br>大さじ1<br>大さじ1<br>適量<br>適量<br>適量               | ① ごまさばの骨を抜く。<br>② ごまさばを1口大に切る<br>③ 切ったさばをビニール袋に入れて、酢、しょうゆを入れ、15分間つけておく<br>④ ③に片栗粉を入れてよく混ぜる<br>⑤ フライパンにサラダ油とオリーブオイルを入れ、皮の面から中火で焼く<br>⑥ 皮の面が焼けたら、裏返し片面も焼く   |
| しらすとほうれん草とカリカリ梅のあえもの | しらす<br>ほうれん草<br>カリカリ梅<br>塩<br>めんつゆ                          | ひとつまみ<br>2房<br>2個<br>ひとつまみ<br>適量                      | ① ほうれん草を塩ゆでして4cm程度に切る<br>② カリカリ梅から種をとって細かくきざむ<br>③ ①に②、かま揚げしらす、めんつゆを混ぜあわせる  |
| ひじきの煮物               | ひじき(もどし)<br>にんじん<br>大豆の水煮<br>調味料A<br>だし汁<br>砂糖<br>しょうゆ<br>酒 | 30g<br>1/10個<br>15g<br>40cc<br>小さじ1<br>小さじ1<br>小さじ1/2 | ① にんじんを千切りにし、大豆の水煮は、ザルにあげておく<br>② 鍋にサラダ油を入れ、にんじんとひじき、大豆を中火で炒める<br>③ 全体に油が回ったら中火にし、調味料Aを入れる<br>④ 汁気がなくなるまで10~15分中火で煮る  |
| たまごのタンポポ             | 卵   | 1/2個  | ① 油をひいて熱したフライパンに、といた卵を流し入れる<br>② 卵液を薄くのばして焼き、表面が固まったら裏返し、軽く焼く<br>③ ②を半分に折り、折った方に切りこみを何個か入れる<br>④ 縦に巻いて、形を整え、つまようじで下を止める   |
| ちくわきゅうり              | ちくわ<br>きゅうり   | 1と1/2本<br>1/5本  | ① きゅうりをちくわに入るくらいの太さに切り、ちくわに入れる<br>② ①をななめに切る  |