

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、味がパツグンでした。

	材料	分量	作り方
さくら飯	さくらの塩漬け ごはん 卵 れんこん輪切り 枝豆	適量 160g 1/2個 2~3枚 2房	① さくらの塩漬けをみじん切りにする 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 ③ 枝豆をゆでて、皮から取り出す ④ れんこんをゆでる 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 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 ⑦ ご飯に①をまぜて3つたわら型にし、1個は⑥を巻く 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 酢 しょうゆ 片栗粉 油(サラダ油) オリーブオイル	1/4切れ 大さじ1 大さじ1 適量 適量 適量	① ごまさばの骨を抜く。 ② ごまさばを1口大に切る 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 ④ ③に片栗粉を入れてよく混ぜる 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 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 ほうれん草 カリカリ梅 塩 めんつゆ	ひとつまみ 2房 2個 ひとつまみ 適量	① ほうれん草を塩ゆでして4cm程度に切る ② カリカリ梅から種をとって細かくきざむ 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) にんじん 大豆の水煮 調味料A だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	30g 1/10個 15g 40cc 小さじ1 小さじ1 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 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 ③ 全体に油が回ったら中火にし、調味料Aを入れる 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 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 ③ ②を半分に折り、折った方に切りこみを何個か入れる 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 きゅうり	1と1/2本 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 ② ①をななめに切る