

教育部門 準グランプリ 武庫川女子大学 食物栄養学科 のレシピ

【主食】 ひし餅寿司

【主菜】 雛揚げ物三種盛り

(れんこんのはさみ揚げ、野菜の油揚げ巻き揚げ、野菜のカナッペ)

【副菜】 さけのマヨマスタード焼き、ブロッコリーのお浸し

【デザート】 かぼちゃの道明寺粉蒸し

調理時間 60分

予算 500円

エネルギー 689kcal 塩分 1.4g たんぱく質 18.8g カリウム 701mg リン 272mg



ひし餅寿司

[材料(1人分)]

米	85g
水	110g
生姜汁	8g
乾燥昆布	1g

<すし酢>

・濃い口しょうゆ	1g
・食塩	0.7g
・砂糖	1.7g
・すだちの絞り汁	7g

素干しわかめを水で

戻したもの	10g
卵	10g
調合油	1g
さくらでんぶ	2g
きぬさや	1g
にんじん	4g

牛乳の空きパック: 洗ってから筒状のまま上下を切り落とし、15cm程度の長さにする。

[作り方]

- 1 すだちを絞り、他の調味料と合わせて、すし酢を調合しておく。
- 2 お米は洗ってざるに上げて水気を切っておく。これに水と生姜汁を加え、上に昆布をのせて炊く。炊き上がったら、ボールなどにとり、すし酢を混ぜ込む。

- ③ 戻したわかめは、さっと茹でて細かく切る。さくらでんぶは、ほぐしておく。卵焼き器に調合油をしき、とき卵を流し込んで焼き、錦糸玉子を作る。きぬさやは茹でて、冷水にさらし、二つに切っておく。
- ④ にんじんは、長さ2cmの輪切りにしたあと、皮をむくように花びらをイメージしながらかつらむきをする。切れたにんじんは1分ほど茹でて冷めたら丸めていく。
- ⑤ ②のすしご飯を3等分し、細かく切ったわかめを混ぜたご飯と、さくらでんぶを混ぜたご飯と、白いままのご飯の3種類をつくる。
- ⑥ ひし形状は牛乳の空きパックを型として活用する。台にラップを敷き、その上に筒状の牛乳パックを口部分を上に向けてひし形状におく。そこへ、まず、わかめを混ぜ込んだご飯を敷き、次に白いままのご飯、最後にさくらでんぶを混ぜたご飯を順に重ねて三段のひし餅風にする。
- ⑦ 型から外し、上に錦糸卵、花にんじん、きぬさやを飾る。
- ⑧ 牛乳パックを取り外し、錦糸玉子、きぬさや、花形に切ったにんじんを飾り付ける。
※牛乳パックは内側にラップを貼っておくと、スムーズに外せます

雑揚げ物三種盛り(れんこんのはさみ揚げ、野菜の油揚げ巻き揚げ、野菜のカナッペ)



[材料(1人分)]

れんこんのはさみ揚げ

れんこん	12g
根深ねぎ	2g
干し椎茸(水で戻したもの)	4g
鶏ひき肉	10g
生姜汁	1g
濃い口しょうゆ	0.5g
小麦粉	2g
(内、天ぷら分1g)	
卵	1g
水	1g
揚げ油(吸油量)	5g

野菜の油揚げ巻き揚げ

油揚げ	9g
にんじん	4g
ブロッコリーの芯	4g
えのき茸	2.5g
焼き海苔	0.4g
揚げ油(吸油量)	2g

野菜のカナッペ

サンドイッチ用薄切り食パン	3g
にんにく	0.5g
玉ねぎ	4g
トマト	6g
なす	4g
にんじん	2g
ピーマン	2g
調合油	3g
小麦粉	1g

[作り方]

れんこんのはさみ揚げ

- ① れんこんは0.5cmの輪切りを2枚つくり、水から茹でる。
- ② 水戻しした干し椎茸、根深ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールに、②と鶏ひき肉、生姜汁、濃い口しょうゆを加えて粘り気が出るまで手で捏ねる。
- ④ 茹でたれんこんの水分を拭き取り、内側に小麦粉の半量をまぶし、③を挟む。
- ⑤ 残った小麦粉、卵、水を混ぜて衣を作り、④のれんこんにつけて180度の油で揚げる。

野菜の油揚げ巻き揚げ

- ① 薄揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ② にんじん、ブロッコリーの芯は長さを揃えて薄切りにし、えのき茸も同じ長さになるように切っておく。
- ③ ②のにんじん、ブロッコリーの芯、えのき茸は茹でておく。
- ④ キッチンペーパーで水分をきった油揚げに、焼き海苔を敷き、茹でたにんじん、ブロッコリーの芯、えのき茸を並べ巻いていき、端は爪楊枝で止める。
- ⑤ 180度の油で素揚げをする。揚げてから爪楊枝を外す。

野菜のカナッペ

- ① 食パンは180度の油で揚げる。
- ② にんにくはみじん切りにし、他の野菜は1cm角切りにして水でさらしておく。
- ③ 熱したフライパンに調合油を注ぎ、にんにくを加え、香りが出たら、②の野菜を加えて中火で炒める。
- ④ 野菜の汁が出てきたら、弱火にし、ふたをして10分程度煮詰める。
- ⑤ ④に小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ①の揚げパンに、④をのせる。

さけのマヨマスタード焼き、ブロッコリーのお浸し

[材料(1人分)]

さけのマヨマスタード焼き

鮭切身	20g
マヨネーズ	4g
粒マスタード	2g
調合油	1g
料理酒	1g

ブロッコリーのお浸し

ブロッコリー	20g
削り節	0.1g
昆布・鰹だし	10g

[作り方]

さけのマヨマスタード焼き

- 1 鮭は皮を剥いておく。
- 2 マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせ、鮭の表面に塗る。
- 3 フライパンに油を敷き、②の鮭を焼く。少し色が変わってきたら料理酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

ブロッコリーのお浸し

- 1 昆布と鰹でだし汁を作る。
- 2 ①のだし汁でブロッコリーを茹でる。
- 3 器に取り、削り節を上を添える。



かぼちゃの道明寺粉蒸し

[材料(1人分)]

西洋かぼちゃ	30g
砂糖	4g
道明寺粉	5g

[作り方]

- 1 道明寺粉はひたひたの水に漬けて柔らかくしてから、ざるに上げて水気を切っておく。
- 2 かぼちゃは皮をむいて、小さく切って水でさらしてから茹で、柔らかくなればマッシャーなどで荒くつぶす。ここに砂糖を加えてよく混ぜ、二つに丸める。
- 3 道明寺粉をバットに広げ、②をころがしながら全体にまぶす。
- 4 蒸気の上上がった蒸し器に、③を間隔をあけて並べ、強火で20分程度蒸す。