

教育部門 佳作 至学館大学 チーム井上 のレシピ

【主食】 サラダ寿司
 【主菜】 天ぷら
 【副菜】 シャンパン風ゼリー

調理時間 90分

予算 354.1円

エネルギー 723kcal 塩分 2.0g たんぱく質 21.8g カリウム 599mg リン 312mg



サラダ寿司

[材料(1人分)]

飯	180g	たけのこ	10g	きゅうり	10g
砂糖	5g	濃い口しょうゆ	2g	キハダマグロ	30g
酢	20g	砂糖	1g	濃い口しょうゆ	3g
塩	0.2g	キャベツ	30g	卵	15g
にんじん	10g	マヨネーズ	10g	油	2g
レンコン	10g	スイートコーン	10g	砂糖	2g
干し椎茸	1g	トマト	20g	焼き海苔	1g

[作り方]

- ① 米を規定より少な目の水で炊く。
- ② にんじんとレンコンは皮をむき、一口大の薄切りにして、たけのこは細かく切り、干し椎茸は水で戻して石づきを取り、薄切りにする。

- ③ ②を濃い口しょうゆと砂糖と椎茸の戻し汁を加えて、水気がなくなるまで煮る。
- ④ 酢、食塩、砂糖を合わせて、寿司酢を作り、炊き上がった飯に③と寿司酢を加えて混ぜて冷ます。
- ⑤ キャベツは熱湯でさっと茹でて、水気を切り、マヨネーズとあわせる。きゅうりは斜め薄切りにして、トマトは1cm角のさいの目切りにする。
- ⑥ 大皿にキャベツ、トマト、きゅうり、水切りしたとうもろこし缶を散らして、④の寿司飯をひし形にして飾る。
- ⑦ 卵と砂糖を混ぜて、薄く焼き錦糸卵を作り、⑥の上にかけて、マグロを薄切りにして花のように巻いて飾り付ける。
- ⑧ 周りに刻みのりをまぶして出来上がり。



天ぷら

[材料(1人分)]

アスパラガス	15g
玉ねぎ	20g
芝エビ	10g
薄力粉	8g
卵	5g
油	6g
濃い口しょうゆ	4g
かつおだし	7g
みりん	5g

[作り方]

- ① アスパラガスは硬い根元を切り、茎の硬い皮を取り除き、3cmの長さに切る。
- ② 薄力粉、卵、水を加えて衣を作り、アスパラガスに付けて熱した油でカラリと揚げる。
- ③ 玉ねぎを半分に切り、薄切りにして、水気を切り、芝エビは背ワタを取り、4等分に切り、衣と一緒に混ぜて、熱した油でカラリと揚げる。
- ④ 濃い口しょうゆ、かつおだし、みりんを鍋に入れて、みりんのアルコールをとばして、天ぷらつゆをつくる。

シャンパン風ゼリー

[材料(1人分)]

サイダー	50g
ゼラチン	1.5g
イチゴ	10g
生クリーム	10g
砂糖	2g
ミント	適量

[作り方]

- ① 鍋にサイダーとゼラチンを入れ火にかける。
- ② ゼラチンが溶けたら火を止め容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 生クリームを泡立てる。
- ④ ゼリーが固まったら、その上に生クリームとイチゴ、ミントをのせる。

