

# 応募用紙

## 平成29年度 シーフード料理コンクール

メニュー名 おうちで楽しむお魚ワンプレート	応募部門 <input checked="" type="checkbox"/> チャレンジ どちらかに○印
氏名 印野 桃果 (18歳)	性別 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
学校名 都農高校	連絡先 ( ) - ( )



- 材料** ※4人分
- |           |         |
|-----------|---------|
| シイラ 1/4腹  | 豆腐 1丁   |
| レタス 12枚   | 油あげ 1枚  |
| トマト(大) 1個 | 小ねぎ 2本  |
| ドレッシング 適量 | しいたけ 3枚 |
| ビーフ 4切れ   | サラダ油 適量 |
| 砂糖 大さじ3   | 煮だし汁 適量 |
| みりん 大さじ2  | しょうゆ 適量 |
| 酒 大さじ2    | 塩 少々    |
| しょうゆ 大さじ4 | 酒 適量    |
| 黒芽 4個     | ピーマン 4個 |
| ごぼう 2本    | にんにく 2片 |
| こんにゃく 1枚  | 卵 2個    |
| かぼちゃ 1/4個 | ベーコン 4枚 |
|           | 米 2合    |

- 2~3分炊める。ねぎ以外の野菜を茹でこぼす。
4. 野菜に油がまわったら、煮だし汁を加え、煮立つ直前に火を弱めてあくを取る。2~3分煮てからしょうゆ、塩、酒で味付けし、さらに7~8分煮る。野菜がやわらかく、たらねぎを茹でこぼしと煮立ちさせる。

- [チャーハン]**
1. にんにくはみじん切り、ベーコンは小間切り、ピーマンは細切りにし、卵は溶きほぐしておく。
  2. フライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒め、ベーコン、ピーマンを炒める。
  3. ご飯を入れ、しょうゆ、中華だしを入れ

- 作り方**
- [シイラのカルパッチョ]**
1. 皿にレタスをく
  2. 1の上にシイラをのせる
  3. 最後にトマトをのせ、ドレッシングをかければ完成!!

- [けんちん汁]**
1. 豆腐は軽くゆでて水に包み、かたくしぼる。
  2. さといもは4~5mm厚手の輪切り、しいたけは石づきをしてきざみ、にする。ごぼうは、皮をこそげとってささがきにし、水にさらしてあくを抜く。小ねぎは1cmのぼう切りにする。他の具材も食べやすい大きさに切る。
  3. 鍋にサラダ油を熱し、豆腐を入れ、くずしはがら

- [ビーフの照り焼き]**
1. フライパンにサラダ油をひき、ビーフの切り身を入れる。
  2. ビーフに焼き目がついたら、砂糖、みりん、酒、しょうゆを入れる。
  3. ひと煮立ちさせたら完成!

**1人分あたりの材料費**

約 / 800 円

**料理のコツ**

ビーフに甘辛く味が染み付くまで煮る

※お送りいただいたレシピは本会ホームページに掲載させていただく場合がありますので予めご了承ください。

中華の素福ネ漬通  
付け  
入り  
かき  
せ器  
盛り  
完