

令和6年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

レシピ(那須拓陽高等学校)

料理名	野菜たっぷり日韓風いなり弁当		応募部門	につく弁当部門 (和牛)			
材料(4人分)	<p>▶ 和牛使用量 <u>300g</u></p> <p>▶ 材料費 <u>3,600</u> 円 ※4人分の材料費。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p>ビビンバおいなり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄切り和牛 120g A { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 大1/2 ・酒 大1 ・コチュジャン 大1/2 ・みりん 大1/2 ・しょうゆ 大1強 ・すりおろしにんにく 少々 ・にんじん 1/2本 ・ほうれん草 100g ・もやし 120g B { <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油 大2 ・鶏ガラスープの素 小1 ・いりごま 小1/2 ・塩, こしょう, しょうゆ 少々 (1) { <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 150g ・いりごま 適量 ・ごま油 小2 ・塩 少々 </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p>すきやきおいなり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄切り和牛 180g ・長ネギ 120g C { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 30g ・しょうゆ 100ml ・みりん 100ml ・酒 50ml ・水 100ml (2) { <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 150g ・いりごま 適量 ・すし酢 適量 <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・油 ・砂糖 ・塩 ・しょうゆ </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p>韓国風卵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 3個 ・韓国のり 1~2枚 ・牛乳 大3 <p>えのきのバターソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えのきたけ 100g ・ベーコン 4枚 ・バター 5g <p>おくらのおかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おくら 70g ・かつおぶし 3g <p>かぼちゃの茶巾絞り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ 250g ・生クリーム 小1 ・黒いりごま 少々 ・甘納豆 適量 </td> </tr> </table>				<p>ビビンバおいなり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄切り和牛 120g A { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 大1/2 ・酒 大1 ・コチュジャン 大1/2 ・みりん 大1/2 ・しょうゆ 大1強 ・すりおろしにんにく 少々 ・にんじん 1/2本 ・ほうれん草 100g ・もやし 120g B { <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油 大2 ・鶏ガラスープの素 小1 ・いりごま 小1/2 ・塩, こしょう, しょうゆ 少々 (1) { <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 150g ・いりごま 適量 ・ごま油 小2 ・塩 少々 	<p>すきやきおいなり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄切り和牛 180g ・長ネギ 120g C { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 30g ・しょうゆ 100ml ・みりん 100ml ・酒 50ml ・水 100ml (2) { <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 150g ・いりごま 適量 ・すし酢 適量 <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・油 ・砂糖 ・塩 ・しょうゆ 	<p>韓国風卵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 3個 ・韓国のり 1~2枚 ・牛乳 大3 <p>えのきのバターソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えのきたけ 100g ・ベーコン 4枚 ・バター 5g <p>おくらのおかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おくら 70g ・かつおぶし 3g <p>かぼちゃの茶巾絞り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ 250g ・生クリーム 小1 ・黒いりごま 少々 ・甘納豆 適量
<p>ビビンバおいなり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄切り和牛 120g A { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 大1/2 ・酒 大1 ・コチュジャン 大1/2 ・みりん 大1/2 ・しょうゆ 大1強 ・すりおろしにんにく 少々 ・にんじん 1/2本 ・ほうれん草 100g ・もやし 120g B { <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油 大2 ・鶏ガラスープの素 小1 ・いりごま 小1/2 ・塩, こしょう, しょうゆ 少々 (1) { <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 150g ・いりごま 適量 ・ごま油 小2 ・塩 少々 	<p>すきやきおいなり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄切り和牛 180g ・長ネギ 120g C { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 30g ・しょうゆ 100ml ・みりん 100ml ・酒 50ml ・水 100ml (2) { <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 150g ・いりごま 適量 ・すし酢 適量 <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・油 ・砂糖 ・塩 ・しょうゆ 	<p>韓国風卵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 3個 ・韓国のり 1~2枚 ・牛乳 大3 <p>えのきのバターソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えのきたけ 100g ・ベーコン 4枚 ・バター 5g <p>おくらのおかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おくら 70g ・かつおぶし 3g <p>かぼちゃの茶巾絞り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ 250g ・生クリーム 小1 ・黒いりごま 少々 ・甘納豆 適量 					
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>60</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含める。</p> <p>日本×韓国 二種のおいなり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ビビンバのナムルをつくる 千切りにした人参、ほうれん草、もやしを茹で、ザルで水気を切り、調味液Bで味付け 2. ビビンバの肉を焼く 牛肉を油で炒め、調味液Aで味付け 3. すきやきをつくる ねぎを大きめの斜め切りにし、油を敷いたフライパンで牛肉とともに軽く炒め、調味液Cを入れて煮る 4. おいなりさんにする (1)(2)それぞれのご飯を混ぜ合わせ、いなり揚げに詰める <p>かぼちゃの茶巾絞り</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. かぼちゃの種とワタを取り、皮を剥いて電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶして裏ごしをする。 2. 砂糖と生クリームを加え、ラップにのせて、中に甘納豆を包み丸く絞る。 3. 黒ゴマをのせる <p>おくらのおかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・板ずりしたおくらを茹でて、斜め切りにする、かつお節・しょうゆで味を調える。 <p>韓国風卵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・溶き卵に牛乳と塩を入れて混ぜる。油を敷いた卵焼き器に、卵→のり→チーズの順に巻いていく。この工程を2~3回繰り返す。 <p>えのきのバターソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えのきの石づきを取り、ベーコンで巻いてバターで焼く。しょうゆで味を調える。 						

料理のポイント

- ▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど
いなりずしにすき焼きとビビンバを組み合わせ、和風と韓国風の二種類の味を楽しめるようにしました。また、ご飯が進むように味付けを少し濃いめにしました。ご飯と一緒に野菜をたくさん摂ることができるので、栄養面も補える献立にしたところもポイントです。
見た目から喜んでもらえるように、彩りを意識して盛り付けました。