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

レシピ(栃木女子高等学校)

料理名	和ギョウのおにぎり弁当	応募部門	にっく弁当部門 (和牛)																																												
材料(4人分)	<p>▶ 和牛使用量 <u>200g</u></p> <p>▶ 材料費 <u>3,230</u> 円 ※4人分の材料費。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">【牛カルビおにぎり】</td> <td style="width: 25%;">【ハートの卵焼き】</td> <td style="width: 25%;">【ピーマンとコーンの塩昆布和え】</td> <td style="width: 25%;">【ちくわひよこ】</td> </tr> <tr> <td>米(2合)</td> <td>卵(3個)</td> <td>ピーマン(100g)</td> <td>ちくわ(2・2/3本)</td> </tr> <tr> <td>酒(大1)</td> <td>水(大1.5)</td> <td>コーン(50g)</td> <td>コーン(16粒)</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ(大3)</td> <td>砂糖(小1.5)</td> <td>塩昆布(6g)</td> <td>黒ゴマ(16粒)</td> </tr> <tr> <td>ゴマ油(小1)</td> <td>塩(少々)</td> <td>かつお節(2.5g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖(大1/2)</td> <td>油(適宜)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>チヂャン(大1)</td> <td>【キャロットラペ】</td> <td>【ブロッコリーのハムロール】</td> <td></td> </tr> <tr> <td>すりおろしにんにく(小1/2)</td> <td>にんじん(100g)</td> <td>ブロッコリー(100g)</td> <td>塩(適宜)</td> </tr> <tr> <td>牛かば肉(200g)</td> <td>塩(小2/3)</td> <td>こしょう(少々)</td> <td>ハム(4枚)</td> </tr> <tr> <td>白ごま(大2)</td> <td>レーズン(大2)</td> <td>レモン汁(小1.5)</td> <td>とろけるスライスチーズ(2枚)</td> </tr> <tr> <td>おにぎり用のり(8枚)</td> <td>レゾ(1個)</td> <td>オリーブ油(大2/3)</td> <td>【ミトマ】ミトマ(2個)</td> </tr> </table>			【牛カルビおにぎり】	【ハートの卵焼き】	【ピーマンとコーンの塩昆布和え】	【ちくわひよこ】	米(2合)	卵(3個)	ピーマン(100g)	ちくわ(2・2/3本)	酒(大1)	水(大1.5)	コーン(50g)	コーン(16粒)	しょうゆ(大3)	砂糖(小1.5)	塩昆布(6g)	黒ゴマ(16粒)	ゴマ油(小1)	塩(少々)	かつお節(2.5g)		砂糖(大1/2)	油(適宜)			チヂャン(大1)	【キャロットラペ】	【ブロッコリーのハムロール】		すりおろしにんにく(小1/2)	にんじん(100g)	ブロッコリー(100g)	塩(適宜)	牛かば肉(200g)	塩(小2/3)	こしょう(少々)	ハム(4枚)	白ごま(大2)	レーズン(大2)	レモン汁(小1.5)	とろけるスライスチーズ(2枚)	おにぎり用のり(8枚)	レゾ(1個)	オリーブ油(大2/3)	【ミトマ】ミトマ(2個)
【牛カルビおにぎり】	【ハートの卵焼き】	【ピーマンとコーンの塩昆布和え】	【ちくわひよこ】																																												
米(2合)	卵(3個)	ピーマン(100g)	ちくわ(2・2/3本)																																												
酒(大1)	水(大1.5)	コーン(50g)	コーン(16粒)																																												
しょうゆ(大3)	砂糖(小1.5)	塩昆布(6g)	黒ゴマ(16粒)																																												
ゴマ油(小1)	塩(少々)	かつお節(2.5g)																																													
砂糖(大1/2)	油(適宜)																																														
チヂャン(大1)	【キャロットラペ】	【ブロッコリーのハムロール】																																													
すりおろしにんにく(小1/2)	にんじん(100g)	ブロッコリー(100g)	塩(適宜)																																												
牛かば肉(200g)	塩(小2/3)	こしょう(少々)	ハム(4枚)																																												
白ごま(大2)	レーズン(大2)	レモン汁(小1.5)	とろけるスライスチーズ(2枚)																																												
おにぎり用のり(8枚)	レゾ(1個)	オリーブ油(大2/3)	【ミトマ】ミトマ(2個)																																												
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> <ol style="list-style-type: none"> ①炊飯器に米、角切りにした牛肉、調味料、水を入れて炊く。炊き上がったなら白ごまを加え、おにぎりを作り、のりを巻く。 ②卵焼きを4等分にし、さらに半分に斜めに切り、ハートになるように盛り付ける。 ③にんじんをピーラーで削るように切り、塩を振る。皮をむいて一口大にしたレゾ、レーズン、調味料を入れて和える。 ④細切りにしたピーマンとコーンと塩昆布・かつお節で和える。 ⑤ブロッコリーは小房にわけて塩ゆでする。ハムは半分に切り、1/4 チーズをのせてレゾで加熱する。ハムの上にブロッコリーをのせ、クルッと巻く。 ⑥ちくわを3等分に切り、穴にコーンを詰め、黒ゴマで目をつくる。 																																														
料理のポイント	<p>▶ 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 牛カルビおにぎりが濃厚な味わいなので、おかずはさっぱりしたものにした。 いろいろな野菜を使って、カラフルなお弁当にした。</p>																																														