

令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

栃木女子高校

料理名	牛肉と牛蒡の炊き込み結び弁当	応募部門	にく弁当部門 (和牛)
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 和牛使用量 <u>200g</u> ▶ 材料費 <u>2100 円</u> <p>《牛肉と牛蒡の炊き込み結び》 米1.5合 牛肉(赤身切り落とし)200g ごぼう100g 刻み昆布10g 青ネギ3本 岩下の新生姜20g 醤油大2) B(酒大3/4 醤油大3/4)</p> <p>《さつまいもとリンゴのレモン煮》 さつまいも200g りんご1/2 レーズン30g レモン汁大4 砂糖大2 塩ひとつまみ</p> <p>《ピーマンカップのミニトマトとクリームチーズサラダ》 ピーマン4個 クリームチーズ100g ミニトマト8個 ディル 塩 黒こしょう</p> <p>《ブロッコリーとゆで卵のオーブン焼き》 ブロッコリー40g 卵2個 A(マヨネーズ大2 牛乳大1 塩・こしょう)</p>		
作り方	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 所要時間 <u>60 分</u> <p>《牛肉と牛蒡の炊き込み結び》 ①ごぼうはピーラーでささがきにし、水に放って灰汁を抜く。 ②牛肉を1cm幅に刻み、汁気がなくなるまでAをもみ込み、さらにごぼうを加え、軽くもむ。 ③鍋に、ハサミで細かく刻んだ昆布と米・②・B・水300mlを入れて、炊く。 ④小口切りに切った青ネギと粗く刻んだ新生姜を、炊きあがったごはんに混ぜ、おにぎりを作る。</p> <p>《さつまいもとリンゴのレモン煮》 ①さつまいもは皮付きのまま、1cm厚の輪切りにし、水に放つ。 リンゴは皮をむいて1.5cm厚のいちょう切りにする。 ②鍋に、リンゴ・さつまいも・レーズンを入れ、レモン汁・砂糖・塩を入れ、水を加えて煮る。</p> <p>《ピーマンカップのミニトマトとクリームチーズサラダ》 ①ピーマンは横半分に切り、種を取る。 ②沸騰した湯に、塩を入れ、30秒ゆで、ザルにあげて冷ます。 ③クリームチーズは柔らかくし、ディル・塩・黒コショウをする。 ④ピーマンにクリームチーズを詰め、中央にミニトマトを入れる。</p> <p>《ブロッコリーとゆで卵のオーブン焼き》 ①ゆで卵を作る。ブロッコリーは小房に切る。 ②Aを混ぜる。8等分に切ったゆで卵、ブロッコリーをアルミカップに入れ、Aをかけ、オーブントースターで5分程度焼く。</p>		
料理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 牛肉のうまみをしつかりごはんに吸わせたおにぎりです。ごぼうの風味や新生姜が効いて、食べ飽きないようにしました。おかずは、カラフルな食材を使い華やかなお弁当にしました。 		

〈参考写真〉

