

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 | ヌアウア(牛肉)ガパオのカラフル弁当 | 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>300g</u></p> <p>▶ 材料費 <u>1800 円</u></p> <p>《ヌアウアガパオライス》 牛肉(ひき肉)300g 赤パプリカ1/2個 ピーマン2個 玉ねぎ100g にんにく1かけ 赤唐辛子(小口)1本分 塩 黒こしょう 油小1 白飯600g(一人150g) バジルの葉 A(オイスターソース大1と1/3 しょうゆ大1と1/3 ナンプラー大1 砂糖大1/2)</p> <p>《もやしとエビのさっぱり和え》 もやし150g 干しエビ大4 ごま油大1 レモン汁小2 塩適宜</p> <p>《かぼちゃとクリームチーズのサラダ》 かぼちゃ200g クリームチーズ40g 牛乳200ml みりん大1 塩 こしょう ゆで卵2個・きゅうり1本・サラダ菜・ミニトマト</p> | | |
| 作り方 | <p>▶ 所要時間 <u>50 分</u></p> <p>①ピーマン・パプリカ・玉ねぎを1cm角に切る。にんにくはみじん切りに する。</p> <p>②Aを混ぜ合わせる。</p> <p>③フライパンに油・にんにく・唐辛子を入れ火にかける。香りが出たら、牛ひき肉と玉ねぎを入れ、炒める。火が通ったら、ピーマン・パプリカを入れ、さっと炒め、Aを加えよく味をなじませ、塩・こしょうで味を 調える。</p> <p>④もやしをさっとゆでる。</p> <p>⑤フライパンにごま油と干しエビを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。</p> <p>⑥ボウルに⑤とレモン汁・塩を混ぜ、ゆでたもやしを和える。</p> <p>⑦かぼちゃを1.5cmの角切りにし、牛乳・みりんで煮る。</p> <p>⑧クリームチーズを1cmの角切りにする。</p> <p>⑨かぼちゃ・クリームチーズを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。</p> <p>⑩ゆで卵をつくり1/2に切る。きゅうりは斜め薄切りにする。</p> | | |
| 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</p> <p>ガパオはごはんの上にかけて、混ぜて食べます。お弁当箱の大きさを考慮し、目玉焼きをゆでたまごに代えました。ガパオが少し濃いめの味なので、もやしはさっぱりレモン風味にしました。かぼちゃのサラダも、牛乳で煮てコクを出し、マヨネーズではなくクリームチーズの味ですっきりとした味わいにしました。</p> | | |

〈参考写真〉

