

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

矢板高校

料理名	New 乳 飯	応募部門	みるひい部門
材料(4人分)	<p>▶ 牛乳使用量 <u>1L</u></p> <p>▶ 材料費 <u>800</u> 円</p> <p>牛乳 1L 卵 4個 ご飯 700g</p> <p>片栗粉 適量 糸唐辛子 適量 塩 適量</p> <p>小ねぎ 2つまみ こしょう 適量</p> <p>アスパラガス 1本 鶏がらスープの素 適量</p> <p>ロースハム 4枚 しょうゆ 適量</p>		
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>35</u> 分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 小ねぎを小口切りにする。 2 下茹でしたアスパラガスを1センチの斜め切りにする。 3 油を熱したフライパンに卵を入れ、固まってきたら、ご飯・アスパラガスを入れる。 4 混ぜ合わせて塩・胡椒で味付けをする 5 しょうゆを鍋肌から回し入れて軽く混ぜ合わせる。 6 皿にチャーハンを盛り付ける <p><牛乳あん></p> <ol style="list-style-type: none"> 7 小鍋に牛乳と水溶き片栗粉を入れる。 8 とろみがついたら、チャーハンの周りに盛り付ける。 		
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</p> <p>適度なとろみをつける。適量の鶏がらを入れて味をしっかりとつける</p> <p>チャーハンは脂っこいので牛乳でまろやかな味付けにする。</p>		

〈参考写真〉

