

# 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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 牛乳使用量 <u>1L</u></li> <li>▶ 材料費 <u>800 円</u></li> </ul> <p>牛乳 1L 卵 4個 ご飯 700g      片栗粉 適量 糸唐辛子 適量 塩 適量      小ねぎ 2つまみ こしょう 適量      アスパラガス 1本 鶏がらスープの素 適量      ロースハム 4枚 しょうゆ 適量</p>		
作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 所要時間 <u>35 分</u></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 小ねぎを小口切りにする。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4 混ぜ合わせて塩・胡椒で味付けをする</li> <li>5 しょうゆを鍋肌から回し入れて軽く混ぜ合わせる。</li> <li>6 皿にチャーハンを盛り付ける</li> </ol> <p>&lt;牛乳あん&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 小鍋に牛乳と水溶き片栗粉を入れる。</li> <li>8 とろみがついたら、チャーハンの周りに盛り付ける。</li> </ol>		
料理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 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          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          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。</li> </ul>		

〈参考写真〉

