

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

レシピ(矢板高等学校)

料 理 名	(New) One cup から広がる乳な世界の味	応募部門	みるひい部門 (牛乳)														
材料（4人分）	▶ 牛乳使用量 <u>650m l</u> ▶ 材料費 <u>2000 円</u> ※4人分の材料費。 <table><tr><td>シーフードヌードル・・・2個</td><td>ミックスベジタブル・・・50g</td></tr><tr><td>牛乳・・・・・・・・・・650m l</td><td>ハッシュドポテト・・・120g</td></tr><tr><td>あさりの水煮・・・・・・・・1缶</td><td>トマト(中)・・・・・・・・2個</td></tr><tr><td>卵・・・・・・・・・・4個</td><td>ナンプラー・・・小さじ2(好みで豆板醤)</td></tr><tr><td>カニカマ・・・・・・・・4本</td><td>スイートチリソース・・・小さじ4</td></tr><tr><td>小ねぎ・・・・・・・・2本</td><td>白ごま・・・・・・・・小さじ2</td></tr><tr><td>油・・・・・・・・・・小さじ2</td><td>レタス・・・・・・・・少々</td></tr></table>			シーフードヌードル・・・2個	ミックスベジタブル・・・50g	牛乳・・・・・・・・・・650m l	ハッシュドポテト・・・120g	あさりの水煮・・・・・・・・1缶	トマト(中)・・・・・・・・2個	卵・・・・・・・・・・4個	ナンプラー・・・小さじ2(好みで豆板醤)	カニカマ・・・・・・・・4本	スイートチリソース・・・小さじ4	小ねぎ・・・・・・・・2本	白ごま・・・・・・・・小さじ2	油・・・・・・・・・・小さじ2	レタス・・・・・・・・少々
シーフードヌードル・・・2個	ミックスベジタブル・・・50g																
牛乳・・・・・・・・・・650m l	ハッシュドポテト・・・120g																
あさりの水煮・・・・・・・・1缶	トマト(中)・・・・・・・・2個																
卵・・・・・・・・・・4個	ナンプラー・・・小さじ2(好みで豆板醤)																
カニカマ・・・・・・・・4本	スイートチリソース・・・小さじ4																
小ねぎ・・・・・・・・2本	白ごま・・・・・・・・小さじ2																
油・・・・・・・・・・小さじ2	レタス・・・・・・・・少々																
作 り 方	▶ 所要時間 <u>60 分</u> ※下ごしらえ、後片付けを含める。 ①牛乳にあさりの汁を加え温めておく。 ②カップ麺に牛乳を入れ3分置く。 ③麺と汁を分ける。 ④汁にといた卵、カニカマ、刻んだ小ねぎを入れラップをして3分レンジで加熱する。 ⑤フライパンでミックスベジタブルとくだったハッシュポテトを炒め、麺を加えてさらに炒める。 ⑥角切りにしたトマトを入れ、ナンプラーとチリソースで味を整え、白ごまをふる。 ⑦レタスを敷いた皿に盛り付けて出来上がり。																
料理のポイント	▶ 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 牛乳を利用してインスタント食品に不足する栄養を補いながら1つで2度おいしく、楽しい料理を考えました。 麺をチャオメン風アレンジし、味付けをアジア風にしたことで味の変化も楽しむことができます。ラーメンの汁と牛乳で作った茶碗蒸しはレンジで作ることができるので、子供と一緒に調理できます。牛乳のうま味と栄養がギュウっと詰まっていて、おやつにもピッタリです！ 保存食や冷凍食品など家に余りがちな食材を利用して手軽に作ることができるので、ぜひ多くの人にこのレシピを広めたいです。																