調 -1

第7回 高校生「調理・製菓」コンテスト **チョリコン専用申込用紙**

エントリーナンバー（記入しないでください。） A-13

ボールペンでご記入ください。

参加部門（○で囲んで下さい。） A ごはん / B パン / C 洋菓子 / D 和菓子 / E 団体

高校名 岩手県立一戸 高等学校

≪出場者氏名≫（団体の部は出場者全員の氏名をご記入下さい。）

		学年	最寄駅（自宅）	アレルギー
（代表）ふりがな うしまず さら 氏名 牛間木 沙	男 ○ 女	3年	駅	
ふりがな 氏名	男 女	年	駅	
ふりがな 氏名	男 女	年	駅	

作品名 みんなに伝えるありがとう弁当

チーム名（団体の部のみ記入）

アピールポイント

この弁当を見たり、食べたりした人が少しでも明るい気持ちになれるように、食品の彩りを重視しました。加工食品をなるべく使わない事を意識しました。

（2個分）

材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量
ごはん	茶わん1	じゃがいも	1	パプリカ(赤)	1/4	ブロッコリー	1/2
		明太子	1/2	パプリカ(黄)	1/4		
鶏もも肉	150g	砂糖	小1	ピーマン	1本		
酒	大1	マヨネーズ	大1	酒	小1		
醤油	大1	ミックスベジタブル	大1	みりん	小1		
塩コショウ	小2			さとう	小1		
片栗粉	大1	しめじ(大)	6本	塩	1つまみ		
マヨネーズ	大2	めんつゆ	大1	ごま油	少々		
小ねぎ	1本						
ポン酢	大1	ゆで	1	きゅうり	1/2本		
		砂糖	小1	ハム	3枚		
		塩	1つまみ	スライスチーズ	4枚		
				すきやきの牛肉	1枚		
ケチャップ	2個分						
のり	1/2枚						

作り方

鶏肉のマヨポンだれ

① 肉をひと口大に切り、ビニール袋に入れ、酒、醤油、コショウ、片栗粉を入れもみこみ、5分置く。
② 小ねぎを小口切り。
③ フライパンにマヨネーズ大1を入れ火にかけ、とけたら①を入れる。
④ 中火で表面を焼く。焼き目がしっかりついたら火を弱めふたをして火を通す。
⑤ 最後にマヨネーズ大1、ポン酢を入れ、小ねぎをかける。

パプリカの塩きんぴら

① 3種を千切りにする。
② フライパンを熱し油をひき、ピーマン、パプリカを入れる。
③ しんなりしたら弱火にし、調味料を入れ水分がなくなるまでからめ、ごま油をかける。

しめじ

① ほぐれやすくするため、石づきを切り落とし、半分に切る。
② フライパンを熱し油をひき、しめじを入れ、めんつゆで味つけをする。

錦糸卵のひまわり

① 全てボールに入れよく混ぜる。
② フライパンを熱し油をひく。
③ 卵を入れ、伸ばす。弱火にし、表面をかわかす。
④ 端から折っていき、巻き終わったら、もう一度①の卵液を入れる。
⑤ しめじに焼きつけるのりを止める。

マッシュポテト

① じゃがいもを洗い、ラップをして600wで4分、10分むらしして芯をとる。
② つぶして味つけをする。
③ 丸め、ミックスベジタブルでかざる。

ひじきサラダ

① キャベツを600wで5分、冷水にとる。
② チーズは、ちゅうりをのせ、巻いていく。
③ 切る。

ごはん

① 丸くにぎる。
② 飾りつける。
③ ハムでハートにくり抜きのせる。

ブロッコリー

ゆで方はむらし。塩ひとつまみ ラップをして600wで3分。