

ボールペンでご記入ください。

参加部門 (○で囲んで下さい。) 7/2

高校名 岩手県立宮古水産 高専学校

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。)

| | | | | |
|------------|------|-------|---------|-------|
| ふりがな 三浦 利希 | 性別 男 | 学年 2年 | 最寄駅(自宅) | アレルギー |
| ふりがな 金澤 茉莉 | 性別 女 | 学年 2年 | 最寄駅(自宅) | アレルギー |
| ふりがな 山根 穂香 | 性別 女 | 学年 2年 | 最寄駅(自宅) | アレルギー |

作品名 料理名 (団体の部のみ記入) HLE HAPPY スライム弁当 FISHERIES

アピールポイント
材料を無駄にしない使用で、「おいし」と感じること
この作りは食べると前からワクワクするお弁当にしました

(2個分)

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|---------|------|---------|------|-------|-------|--------|------|
| あいり肉 | 150g | パインジュース | 3杯 | ウインナー | 2本 | 魚 | 羊歯油 |
| レタ | 1/2コ | チーズ | 4本 | うすあげ | 4コ | ミニトマト | 4コ |
| トマト | 1/2コ | 卵 | 4コ | 油揚げ | 4枚 | ブロッコリー | 1/2コ |
| 卵 | 1/2コ | 1070yカ | 1/2コ | だし汁 | 100ml | レタ | 6枚 |
| パルメザン | 6g | さくが豆粉 | 1/2杯 | しょう油 | 36g | レタ | 1/2コ |
| チーズ | 24g | かぼちゃ | 1/2コ | 酒 | 15g | ごぼう | 60g |
| 砂糖 | 12g | ごぼう | 36g | みりん | 15g | 白ごま | 適量 |
| 小麦粉 | 適量 | 小麦粉 | 適量 | 砂糖 | 10g | ごま油 | 4g |
| サラダ油 | 適量 | ひよこ豆 | 100g | 塩 | 2g | 砂糖 | 36g |
| ライス | 6杯 | 塩 | 4g | 精白米 | 600g | しょう油 | 36g |
| スモークチーズ | 12杯 | 白ごま | 適量 | 酢 | 40g | 酒 | 20g |
| エビ | 6コ | ごぼう | 10g | 砂糖 | 10g | オリーブ | 1コ |
| アボカド | 1/2コ | ごぼう | 3g | 塩 | 4g | ハム | 7枚 |
| レタ | 1/2コ | ごぼう | 1/2本 | ゆかり | 適量 | さくが豆粉 | 適量 |

- 肉料理)
- あいり肉にササゲにレタ、おろしにしょう油を混ぜ合わせる。
 - チーズを合わせて、おろしに卵を混ぜ合わせる。
 - おろしに小麦粉を混ぜ、おろし油を揚げた。
 - ライスをレンジで温め、おろしにしょう油、チーズ、パルメザン、砂糖、水を一気に入れ、火にかける。
- サラダ)
- レタを細切り、アボカド、チーズを1cm角の形状に切る。
 - ライス、おろし、しょう油、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
 - サラダ、エビ、アボカド、チーズ、パルメザン、ライス、おろし、しょう油、水を一気に入れ、火にかける。
- パルメザン)
- パルメザンを細切り、おろしに合わせる。
 - 鍋にしょう油をひいて炒め、しょう油、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
 - しょう油、白ごま、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
- ミニトマト)
- ミニトマトを細切り、おろしに合わせる。
 - 鍋にしょう油をひいて炒め、しょう油、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
 - しょう油、白ごま、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
- ブロッコリー)
- ブロッコリーを細切り、おろしに合わせる。
 - 鍋にしょう油をひいて炒め、しょう油、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
 - しょう油、白ごま、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
- ごぼう)
- ごぼうを細切り、おろしに合わせる。
 - 鍋にしょう油をひいて炒め、しょう油、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
 - しょう油、白ごま、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
- ハム)
- ハムを細切り、おろしに合わせる。
 - 鍋にしょう油をひいて炒め、しょう油、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。
 - しょう油、白ごま、砂糖、酒を混ぜ、火にかける。