



家政科 2年
高原 茅代さん



Point!

だしにトマトを入れて煮るアレンジも。和風だしにトマトのうまみがプラスされてコクアップ!

Recipe

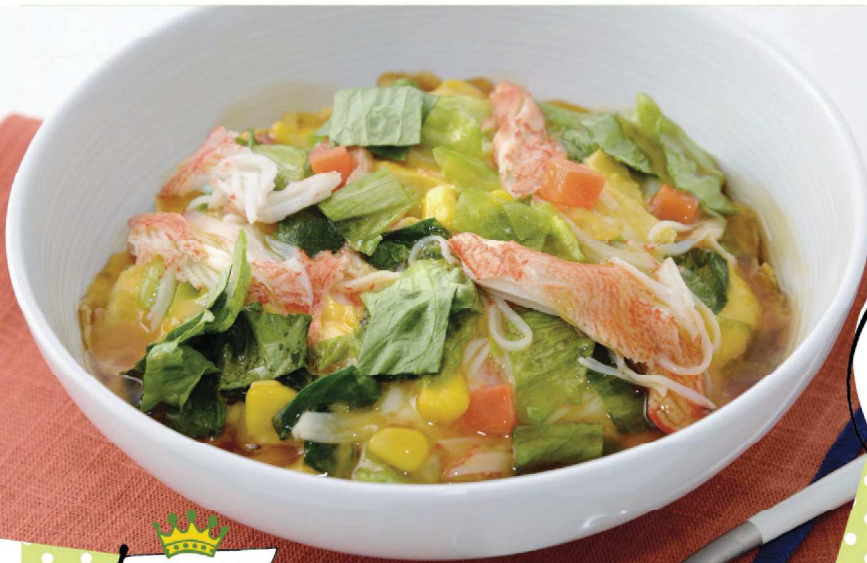
- ① レタスは熱湯にくぐらせて、すぐに冷水に取ってざるに上げ、表面の水分をキッチンペーパーで取る。
- ② にんじんとたまねぎはみじん切りにする。グリーンピースは塩ゆでする。
- ③ ボウルに②の野菜とカッコAの材料を合わせ、手早く肉に粘りが出るまでまぜる。
- ④ ①のレタスに肉だねをのせて巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- ⑤ 鍋に巻いたレタスを並べ、カッコBを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして15-20分煮る。
- ⑥ ひき肉に火が通ったら、だしに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ 器に盛りつける。

優秀賞

和風だしのロールレタス

材料(4人分)

レタス(大き目の葉)	8枚	A	鶏ひき肉	200g
にんじん	1/4本		卵	1/2個
たまねぎ	1/2個		片栗粉	大さじ1
グリーンピース	適量		酒	大さじ1
			塩	小さじ1/2
		B	だし汁	2カップ
			しょうゆ	大さじ1
			酒	大さじ1
			塩	小さじ1/2
水溶き片栗粉				
水	大さじ1			
片栗粉	小さじ1			



家政科 3年
池本 菜々さん



Point!

シャキッとした食感と色を生かすため、焼いた卵の上に生のレタスを盛りつけ、熱々あんの余熱で火を通して。

Recipe

- ① レタスは2cm角に切って半量ずつに分ける。カニかまぼこは手で裂いておく。
- ② カッコ内の材料を合わせてまぜる。水と片栗粉をまぜておく。
- ③ フライパンに油小さじ1を入れ、レタスの半量を強火でさっと炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、炒めたレタスとミックスベジタブルを入れてまぜる。
- ⑤ 小型のフライパンに油大さじ1/2を入れて熱し、④の卵液を1/4ずつ入れ、菜箸で大きくかき混ぜながらひとり分ずつ4枚焼く。
- ⑥ 鍋に②の調味液とカニかまぼこを入れて熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を入れて加熱し、まぜながらとろみをつける。
- ⑦ 器にごはんを盛り、その上に焼いた卵、残りの生のレタスを散らし、⑥のあんをたっぷりかける。

優秀賞

2種食感のレタス天津飯

材料(4人分)

レタス	1/2玉	あん	水	2カップ
油	小さじ1		鶏ガラスープの素	大さじ1/2
塩・こしょう			しょうゆ	大さじ2
卵	8個		さとう	大さじ1
ミックスベジタブル(冷凍)	60g		オイスターソース	小さじ2
油	大さじ2		酢	大さじ2
水溶き片栗粉			カニかまぼこ	80g
水	大さじ1			
片栗粉	大さじ1			