

鶏卵・鶏肉料理コンクール応募用紙 記入例

料理

材料 4人分

| | | |
|--|--|---|
| (クレープ) 米.....300g 水.....450ml 鶏胸肉.....200g しょうゆ.....10ml 砂糖.....3g みりん.....10ml 酒.....10ml サラダ油.....適量 | ほうれん草.....50g なす.....80g 本しめじ.....80g 塩.....少量 ごしょう.....少量 しょうゆ.....少量 サラダ油.....少量 | 卵.....4個 砂糖.....24g 塩.....2.4g (つけ合わせ) レタス.....3枚 パプリカ.....(赤)5g(黄)5g ミントマツ.....4個 ビーマン.....5g |
|--|--|---|

作り方

- ①米を洗い、ご飯を炊く。炊けたらボールに入れ冷ましておく。
- ②鶏胸肉の脂をとり、食べやすい大きさに切る。フライパンに油を熱し、肉を入れ中火で焼く。
- ③②に砂糖、しょうゆ、みりん、酒、油を入れ、からめる。
- ④ほうれん草はゆでておく。卵を薄焼き卵にする。
- ⑤違うフライパンに、しめじ、なす、ほうれん草を入れて塩、ごしょう、しょうゆで味付けする。
- ⑥①が冷めたら四角い型にのりをいれ、薄焼き卵をしき、ご飯をしきつめる。
- ⑦肉を上のにせ、マヨネーズをかける。
- ⑧⑦の上に⑤をしきつめ、ご飯を上につめます。そして、のりを薄焼き卵をのせ、かぶせ上から押さえて形を整える。
- ⑨型から外し包丁で三角に切る。
- ⑩パプリカ、ビーマンはごく薄い輪切りにし、一口大にちぎったレタス、ミントマツとともに盛り付ける。

デザート

材料 4人分

| | | |
|---|--|--|
| (キャラメル) 砂糖.....140g 水.....大さじ2 熱湯.....大さじ2 | (プリン液) 卵.....4個 牛乳.....500g 砂糖.....60g バニラエッセンス.....少々 | (スポンジ生地) 卵.....2個 砂糖.....50g 薄力粉.....70g サラダ油.....大さじ1 |
|---|--|--|

作り方

- (キャラメル)
- ①砂糖と水を鍋に入れてキツネ色になるまで、熱し、熱湯を加える。
- ②熱いうちに型に入れておく。
- (プリン液)
- ①牛乳・砂糖・卵・バニラエッセンスをまぜる。
- ②キャラメルの入った型に少しずつ流し入れる。
- (スポンジ生地)
- ①卵をハンドミキサーで泡立て、砂糖を少しずつ加える。
- ②線がかけるようになったら、薄力粉をふるい入れ、ゴムべらでまぜ、サラダ油を加えてツヤをだす。
- ③プリン液の入った型に流し入れる。170℃のオーブンで45～50分焼く。