

優秀賞 コース2 (ゆったりバランスめし)
「おにぎりとチキン南蛮の満腹プレート」



レシピ

【材料】(1人分)

〈肉巻きおにぎり〉

- ・ご飯……………50g
- ・油……………小さじ1/2
- ・豚バラ肉……………20g
- ・醤油……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・大葉……………1枚

〈たらこおにぎり〉

- ・ご飯……………50g
- ・たらこ……………10g

〈塩昆布おにぎり〉

- ・ご飯……………50g
- ・塩昆布……………2g

〈チキン南蛮〉

- ・固ゆで卵……………1/2個
- ・マヨネーズ……………6g
- ・鶏もも肉……………80g
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・サラダ油……………小さじ1.5
- ・小ねぎ……………0.5g
- ・塩……………小さじ1/5
- ・胡椒……………少々
- ・酒……………小さじ1/2
- ・めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
- ・酢……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/3
- ・サニーレタス……………3g

〈ミニトマトとさやいんげんの塩蒸し〉

- ・ミニトマト……………3個
- ・さやいんげん……………3本
- ・ごま油……………小さじ3/4
- ・鶏ガラスープの素……………少々
- ・塩……………少々
- ・粗挽き黒胡椒……………少々

〈はちみつ大学芋〉

- ・さつまいも……………45g
- ・はちみつ……………10g
- ・みりん……………小さじ1/4
- ・醤油……………小さじ1/4
- ・揚げ油……………適量
- ・炒りごま……………1g

〈きのこ豆苗と玉ねぎのスープ〉

- ・豆苗……………10g
- ・しめじ……………10g
- ・えのき茸……………5g
- ・玉ねぎ……………35g
- ・水……………200ml
- ・和風顆粒だし……………小さじ1/2
- ・醤油……………小さじ1/2

〈その他〉

- ・ミックスサラダ……………30g
- ・青紫蘇ドレッシング……………3g
- ・みかん……………1/2個

【作り方】

【肉巻きおにぎり】

- ① ご飯を肉で巻き、油を引いて熱したフライパンで、焼き目がつくまで焼く。
- ② 合わせた醤油、砂糖を加え、からめる。
- ③ 器に大葉をしき、上におにぎりを乗せる。

【たらこおにぎり】

- ① 三角に握ったおにぎりに、たらこをのせる。

【塩昆布おにぎり】

- ① ご飯と塩昆布を混ぜ、三角に握る。

【チキン南蛮】

- ① ボウルに固ゆで卵を入れてフォークで潰し、マヨネーズを加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- ② 鶏もも肉は数ヶ所フォークを刺して穴をあけ、ポリ袋に入れる。
- ③ ②に塩、胡椒、酒をふってよく揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ④ 油を引いて熱したフライパンに、②を皮目を下にして入れ、中火で片面3分30秒ずつ焼く。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら一度取り出し、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ キッチンペーパーでフライパンに残った余分な油を拭き取り、そこにめんつゆ、酢、砂糖を入れて中火にかける。
- ⑦ ⑥が沸騰したら鶏肉をもどし入れてからめる。
- ⑧ 器にサニーレタスをしき、鶏肉を盛り付け、上からタルタルソースをかける。

【ミニトマトとさやいんげんの塩蒸し】

- ① 耐熱容器にミニトマト、さやいんげんを入れ、水、鶏ガラスープの素、醤油を合わせたものを回しかける。
- ② ラップをふんわりとかけて電子レンジ500Wで2分加熱する。

【はちみつ大学芋】

- ① さつまいもを2cm大の乱切りにする。
- ② 鍋に①が半分被るくらいの油を入れて180℃に熱し、①を4分ほど揚げる。
- ③ フライパンに、はちみつ、みりん、醤油を入れ弱火にかけ、とろみがついたら②と炒りごまを加えて混ぜる。

【きのこ豆苗と玉ねぎのスープ】

- ① 豆苗とえのき草は2cmの長さに、玉ねぎは薄切りに、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に水、和風顆粒だしを入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら野菜を全て入れる。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら醤油を加え、器に注ぐ。

【その他】

- ① ミックスサラダは皿に盛り付けドレッシングをかける。
- ② みかんは皮をむいて半分に割る。