

鶏卵・鶏肉料理コンクール応募用紙 材料と作り方の記入例

料理部門

デザート部門

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	卵.....	4個
なす.....	80g	砂糖.....	24g
本しめじ.....	80g	塩.....	2.4g
塩.....	少量	〈つけ合わせ〉	
こしょう.....	少量	レタス.....	3枚
しょうゆ.....	少量	パプリカ..... (赤)5g(黄)5g	
サラダ油.....	少量	ミニトマト.....	4個
		ピーマン.....	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、こしょう、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、ピーマンはごく薄い輪切りにし、一口大にちぎったレタス、ミニトマトとともに盛り付ける。

材料 4人分

〈カラメル〉	
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.....	
砂糖.....	
薄力粉.....	
サラダ油.....	

作り方

- 〈カラメル〉
- 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カ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線がかかるようになったら、薄力粉をふるい入れ、ゴムべらでまぜ、サラダ油・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。