

様式7-2【記入例】

※整理番号	
-------	--

第28回全国産業教育フェア山口大会

「全国高校生クッキングコンテスト」エントリーシート

作品の タイトル	みんなでひとつの幸せ弁当										
想定した 家族構成 と献立の ねらい	<p>想定した家族構成 父45歳、母45歳、高校生女子16歳、小学生男子11歳</p> <p>献立のねらい 家族で、錦帯橋へ紅葉狩りに行くことになりました。小学生の弟の好物の鶏の唐揚げを入れ、手でつかんで食べられるように工夫して野菜もふんだんに取り入れて栄養のバランスも考えています。ハート型のおにぎりを4つ組み合わせて四つ葉の形にして、家族の一体感を表現しました。2つを緑色にしてよりカラフルに、幸せの四つ葉のクローバーのイメージに近づけました。</p>										
献立	<p>1 四つ葉のおにぎり 2 唐揚げ由宇トマトソースがけ 3 三色コロコロ団子 4 フレッシュベジロール 5 つけあわせ（ミニトマト、パセリ）</p>										
完成写真 (4人分)											
食材の重さ (4人分)	1 群		2 群		3 群				4 群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜		いも類	果物	穀類	砂糖	油脂
					緑黄色	淡色					
合計 (g)	25	100	640	0	340	432	130	0	330	10	84

- ※ (1) 整理番号の欄には、何も入力しないこと。  
(2) ヘッダーに学校名、作者名を入力すること。  
(3) 刻みわかめを使用すること。  
(4) 各校の県内農林水産物を1点以上使用すること。(地元産材料は赤字とし、商品名または食品名及び生産地を記載する。)

材料と作り方 (4人分)	<b>1 四つ葉のおにぎり</b> 米 300g 水 450g 刻みわかめ 30g ちりめんじゃこ 20g 抹茶・青のり 各 2g	① 米を炊く。 ② 飯に刻みわかめとちりめんじゃこを加える。 ③ 半量には抹茶と青のりを加える。 ④ ハート形に成形する。
	<b>2 唐揚げ由宇トマトソースがけ</b> 長州どりもも肉 (長門市) 400g A { しょうゆ 24g おろしにんにく 15g おろししょうが 6g 油 13g ごま油 4g 薄力粉 27g B { 油 7g 米酢 10g しょうゆ 48g 砂糖 10g うまみ調味料 1g 岩国れんこん (岩国市) 30g 由宇トマト (岩国市由宇町) 40g かたくり粉・水 各 3g	(唐揚げ) ① 鶏肉の皮をはぎ、5cm程度のそぎ切りにする。 ② A調味料を混ぜたものをビニール袋に入れ、鶏肉を加え、よくもみ20分間置く。 ③ 肉に薄力粉をまぶして160℃、180℃で2度揚げする。 (由宇トマトソース) ① トマトを5mmのさいの目切りにする。 ② れんこんを5mmに刻み、さっと油で揚げる。 ③ B調味料を鍋に入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ④ トマトとれんこんを加え、唐揚げにかける。
	<b>3 三色コロコロ団子</b> 生サケ 200g 玉ねぎ 50g A { ごま 9g 卵 25g おろししょうが 6g 塩 1g バター 5g 酒 22g じゃがいも 130g ロースハム 20g きゅうり 20g マヨネーズ 18g 塩・こしょう 適量 阿知須くりまさる (=かぼちゃ 山口市阿知須町) 60g	(サケのハンバーグ) ① 生サケの皮と骨をとり、包丁でたたく。 ② たまねぎはみじん切りにする。 ③ サケとたまねぎとA調味料を混ぜる。 ④ フライパンにバターを入れて熱し、2cmの球状に成形した生地を中火で焼く。 ⑤ 両面が焼けたら酒を加え、火が通るまで弱火で蒸し煮にする。 (ポテトサラダ) ① じゃがいもをレンジで6分間加熱した後つぶし、塩・こしょうで味をととのえる。 ② きゅうりは半月切りにして塩もみし、しんなりしたら洗ってしぼる。 ③ ハムは8mm角に切る。 ④ じゃがいもにきゅうりとハムを加え、2cmの球状に丸める。 (かぼちゃ丸) ① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱容器に入れラップをしてレンジで6分間加熱する。 ② なめらかになるまでつぶし、半量を2cmの球状に丸める。 ※ 半量のかぼちゃは、「4 フレッシュベジロール」に使用する。
	<b>4 フレッシュベジロール</b> キャベツ 200g 岩国れんこん (岩国市) 100g はなっこりー (周南市) 50g トマト (由宇トマト) 60g 塩・しょうゆ 適量 卵 100g マヨネーズ 28g 阿知須くりまさる (=かぼちゃ 山口市阿知須町) 60g	(タルタルソース) ① 卵を水からゆでて固ゆでにし、殻をむいて手でつぶす。 ② ゆでたまごにかぼちゃの半量を加え、マヨネーズを加えて混ぜる。 (ベジロール) ① 鍋に湯を沸騰させ、塩を加え、キャベツを1枚ずつ湯通しする。 ② 同じ鍋で、はなっこりーをゆでる。 ③ れんこんは皮をむき、拍子木切りにし、同じ鍋でゆでる。 ④ れんこんの水を切り、フライパンで炒める。 ⑤ キャベツにタルタルソースを塗り、はなっこりー、れんこん、1cm角に切ったトマトを巻いて半分に切り盛りつける。
	<b>5 つけあわせ</b> ミニトマト 60g パセリ 10g	

※ 半調理製品 (レトルト・冷凍食品) などは使用しない。ハム・ウィンナー、魚肉ソーセージなどの加工品は使用してよい。(素材としての使用に限り缶詰類も可。)