

函館大妻高等学校調理クラブの加我のぞみさん(3年)、中谷優莉亜さん(3年)、伊藤麗奈さん(3年)が考案した自宅でも作れるアイデアレシピをご紹介します。



ビビンバ

- 【材料】5人前 ●牛バラ肉 180g
●にら 70g
●にんじん 50g
●もやし 50g
●きくらげ(水で戻したもの) 12g
●うずらの卵 5個
●白炒りごま 適量
●ごま油 適量
●塩 適量
●ご飯 5人分

【作り方】

- ①にんじんを2mm程度に千切りする
- ②きくらげを2mm程度に細切りする
- ③もやしと①を下ゆでし、塩とごま油で下味をつけておく
- ④にらを3cm程度の幅に切る
- ⑤牛バラ肉を細切りにし、りんごソースをからめ、ごま油で軽く焼く。同じフライパンで④をサッと炒める(炒め過ぎに注意)
- ⑥あらかじめ炊いておいたご飯に②③⑤を盛り付ける
- ⑦盛り付けたら白炒りごまをつぶしながらまぶす
- ⑧最後にうずらの卵をのせて完成

One Point!

肉のうま味が残ったフライパンでにらを炒めると、うま味がにらに移りうまさUP!!

One Point!

にらは硬い茎、葉と時間差で炒め、シャキシャキ感を大切に!!

りんごソース

- 【材料】5人前 ●りんご 1/4個
●コチュジャン 30g
●しょう油 30g
●赤ワイン 20cc

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、すりおろす(茶色になるので手早く)
- ②鍋にすりおろしたりんごと赤ワインを入れ、煮詰める(2割くらいまで)
- ③②を火から下ろし、しょう油・コチュジャンを混ぜて完成

Point: ソースは冷蔵庫で少し休ませるとまろやかさがUP!!