

きたがぜ すずか

北風 鈴佳さん

静岡県立静岡城北高等学校 2年生

受賞レシピ「プリン風ミルク茶わん蒸し」



この作品は関東大会で第2位に入賞しました！

ポイント

牛乳や卵が苦手な人でも食べることができる茶わん蒸しを作りました。牛乳の甘味とカラメル風ソースの塩味がマッチして、美味しく食べることができます！小さい子どもからお年寄りの方まで、みんなに食べてもらいたい1品です。

材料 4人分

		牛 乳 (成分無調整) 400 ml
ミルク茶わん蒸し	しいたけ… 4枚	
卵… 2個	カラメル風ソース (和風あんかけ)	
だし汁 (かつお) …小1	だし汁 (かつお) …150ml	
かまぼこ…1/5個	みりん…小1	
えび… 8尾	しょうゆ…小2	
鶏肉…100g	塩…少々	
枝豆…20粒	片栗粉…少々	

作り方

- ① 牛乳100mlにかつおだしを入れ、電子レンジで温める。
- ② ①に牛乳の残り(300ml)を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に卵を入れて混ぜる。
- ④ ガラスの容器に、一口に切った鶏肉、かまぼこ、えび、しいたけ、枝豆2粒ずつ入れ、③をこしながら入れる。
- ⑤ ④を蒸し器の中に、約20分間入れる。
- ⑥ カラメル風ソースを作る。
鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、塩を入れ火にかける。
- ⑦ ⑥が沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑤の茶わん蒸しが冷めたら、⑦のソースをかけ、枝豆を3粒入れて完成。

いけはら あやこ
池原 綾子さん 主婦



受賞レシピ 「ミルクとおからのすこやかベジケーキ」



ポイント

ナスの紫色の色どりを良く仕上げるために、ナスを炒める時は、きつね色になる前に火を止めます。カッターチーズはキッチンペーパーで包み、半日位ざるにのせて水気を切る方が、チーズが細くなり、絞りやすくなります。

材料 4人分

牛 乳 (成分無調整)		600 ml
(A) 酢……………60CC	(B) おから……………100 g ベーキングパウダー…小さじ2 卵……………2個 プロセスチーズ……………100 g 粉チーズ……………大さじ4	(C) ナス……………60 g トマト……………60 g おくら……………2本 コーン缶……………50 g バター……………85 g 塩吹昆布……………8 g

作り方

- ① 前日に牛乳を鍋に入れ、加熱して80℃位になったら (A) の酢を加え、カッターチーズを作る。この時にホエーは大さじ6、カッターチーズは100 gを各々器に入れる。残りはドリンクやサラダとしていただきます。
- ② 当日 (C) のナス・トマト。おくらは刻み、プロセスチーズは角切りにする。刻んだナスは水に浸し、炒める直前にざるにあけ、ナスをぎゅっと絞り、水気を除く。計量した塩吹昆布は、器に入れた状態で料理バサミを使い、粗く切る。
- ③ フライパンに②のナスとコーン缶を分量内のバター大さじ1できつと炒める。火を止めたら、そのままフライパンの余熱を使い、残りのバターを加えてバターが溶けた状態にしておく。
- ④ ボウルに (B) と①のホエー・カッターチーズをよく混ぜ、③の炒めたナス・コーン缶・溶けたバターを加え、トマト・おくら・卵・プロセスチーズ粉チーズ・塩吹昆布と混ぜていく。
- ⑤ ラップを敷いたパウンド型に④を流し入れ、レンジで10分位チンをして出来上がり。あつあつ状態もおいしいですが、出来上がったら網の上のせ、あら熱がとれたらスライスして、やや 冷めた状態でいただくのもおすすめ！