

優秀賞

坂脇 諒さん(軽米高校)

子どもに食べてほしい雑穀入りカップライス

作り方

〈カップライス〉

- ① いなきびを入れて炊いたご飯で、プリン型等を使って厚さ3mm程度のカップを作り、180℃のオーブンで、少しこげめがつくまで焼く。
- ② にんじんを輪切りにして花型に切り、塩ゆでする。

〈グラタン〉

- ① いなきびを煮る。
- ② 玉ねぎ、ハム、まいたけを5mm角に切る。
- ③ ホワイトソースを作り、スープストックを徐々に加え、塩、こしょうで味付けする。
- ④ 玉ねぎ、ハム、まいたけを軽く炒め、③と①を加える。
- ⑤ カップライスに④を盛りつけ、上にとけるチーズをのせてオーブントースターで3分間焼く。
- ⑥ ⑤の上に塩ゆでしたにんじんをのせる。

〈ドライカレー〉

- ① たかきびを30分位水浸け後、芯がなくなるまで煮る。
- ② にんじんとごぼうを5mm角に切る。
- ③ ひき肉を炒め、②を入れてさらに炒める。野菜がやわらかくなったらカレー粉を加え、最後にグリーンピースを入れる。
- ④ カップライスに③を盛り、塩ゆでしたにんじんをのせる。

材料〈4人分〉

- ・いなきび……………大さじ 11/2
- ・白米……………1.5合
- ・飾り用になんじん……………10g

〈ドライカレー〉

- ・豚ひき肉……………60g
- ・たかきび粒……………30g
- ・にんじん……………50g
- ・ごぼう……………20g
- ・グリーンピース……………20g
- ・カレー粉……………大さじ 4

〈グラタン〉

- ・牛乳……………160ml
- ・バター……………15g
- ・小麦粉……………大さじ 11/2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・スープストック ……100ml
- ・玉ねぎ……………30g
- ・ハム……………1枚
- ・まいたけ……………25g
- ・サラダ油……………適量
- ・とろけるチーズ……………10g
- ・いなきび……………25g



上柿舞佳さん(伊保内高校)

あわとひじきの煮もの



材料〈4人分〉

- ・あわ……………32g
- ・ひじき(水もどし) 60g
- ・にんじん……………20g
- ・油あげ……………12g
- ・ブロッコリー……………50g
- ・めんつゆ……………30g
- ・水……………120g
- ・油……………30g

作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。ブロッコリーは小房にわけ茹でる。にんじんは細長く、油揚げは短冊に切る。あわを水につける。
- ② 鍋に油をひき、油揚げを炒め、ひじきとにんじんを加えてさらに炒め、水を加え、あわを入れて煮る。煮立ってきたらめんつゆを加えて弱火で静かに煮る。
- ③ 水分がなくなってきたら、ブロッコリーを入れて少し混ぜる。

奨励賞

奨励賞

雑穀プリン

材料〈4人分〉

- ・生クリーム……………130g
- ・牛乳……………300cc
- ・卵黄……………20g
- ・グラニュー糖……………40g
- ・ゼラチン……………8g
- ・バニラエッセンス……………少々
- ・水……………40cc
- ※雑穀を煮るための材料
- ・混合雑穀……………30g
- ・牛乳……………150cc
- ・水……………100cc
- ・砂糖……………20g
- ・飾り用ミント……………少々

作り方

- ① 雑穀を水と牛乳で煮て、雑穀がやわらかくなったら砂糖を加える。
- ② ゼラチンを水でふやかす。
- ③ 牛乳・生クリーム・卵黄・砂糖を火にかけ、沸騰したら火を止め②のゼラチンを加える。
- ④ ③を半分に分け、片方に①の煮た雑穀を入れ混ぜる。
- ⑤ ③の残りの半分の粗熱をとり、4個のカップに少量ずつ流し入れ、冷蔵庫に入れて固める。
- ⑥ ⑤が固まったらその上に④の雑穀入りの方を少量流し入れ、再度冷蔵庫で固める。
- ⑦ これを交互にくり返し、プリンの層をつくる。
- ⑧ 層の一番上に砂糖と水でつくったカラメルを流す。
- ⑨ 雑穀を粉にしてふりかけたラスクをかざる。(ラスクはレンジで加熱する)

相馬美海さん(福岡高校)

〈カラメル〉

- ・グラニュー糖……………50g
- ・水……………50cc

- ・フランスパン……………適宜(ラスク用)
- ・混合雑穀……………適宜(ラスク用)
- ・砂糖……………適宜(ラスク用)
- ・バター……………適宜(ラスク用)

