

【料理名】 春巻きと塩ミルクラーメン	高等学校名	高知県立 高知丸の内高等学校
	チーム名	そ じ い - SONI I
	代表者氏名	いもと ちひろ 井元 千尋

材料（4人分）

長なす ……2本
 ピーマン ……1個
 中華麺 ……2玉
 人参 ……1/4本
 キャベツ ……1/4個
 ベーコン ……3枚
 乾燥わかめ ……適量
 牛乳 ……400ml
 サラダ油 ……200ml
 春巻きペーパー ……4枚
 小麦粉 ……大さじ1
 片栗粉 ……大さじ1
 酒 ……大さじ1
 ごま油 ……小さじ5
 味噌 ……大さじ2
 砂糖 ……小さじ3
 ほんだし ……小さじ1/2
 鶏がらスープの素 ……大さじ2
 塩 ……小さじ1/2

材料費 1,597円 所要時間 55分

【 作り方 】

- ① 春巻きペーパーは冷蔵庫から出しておく。
- ② 長なすは大判型に切って、2～3分水にさらす。ピーマンは細切りにする。
- ③ 味噌・水・砂糖・酒・ほんだしを混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油（小さじ3）をひき、なすを入れて炒める。少ししたらピーマンも入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 混ぜておいた調味料を入れ、とろっとするまで炒める。
- ⑥ 火を止めて、水溶き片栗粉をまわしかけ、再び火をつける。沸騰し始めたら、火を止めて冷ます。
- ⑦ 春巻きペーパーに冷ましておいた具をのせて巻く。水で溶いた小麦粉を春巻きペーパーの端に少量つけ、接着する。
- ⑧ 小さめのフライパンに1～2cmほど油を入れ、弱火できつね色になるまで揚げる。揚がったら、冷まして2等分に切る。
- ⑨ 乾燥ワカメは水につけ、もどしておく。
- ⑩ 人参・ベーコンは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ⑪ なべに水（300ml）を入れ、蓋をし、火にかける。
- ⑫ 沸騰したら人参を入れ、少ししたらキャベツも入れる。野菜に火が通ったら、牛乳・鶏がらスープの素・ごま油・塩を入れる。
- ⑬ 混ざったら、麺を入れ、ベーコンも入れる。
- ⑭ お皿に盛ってワカメと春巻きをのせたら完成。



アピールポイント

春巻きは高知の野菜である、なすやピーマンが沢山入っています。ラーメンは牛乳を使って人参やキャベツ、ベーコンで彩りも綺麗です。塩ミルクラーメンなので牛乳のコクがより一層増す料理となっています。塩ミルクラーメンに春巻きが乗っており、良いアクセントになっています。