

レシピ記入例

参考資料①

レシピ ※スペースが足りない場合はコピーして記入してください。

料理名	鶏のてり焼き	学校名 (チーム名)	あおぞら高校 (とがちマルシェーズ) ※同一校から複数の出場がある場合は、チーム名も記入
-----	--------	---------------	--

材料 (4人分)	道具
鶏もも唐揚げ用：250g ししとう：6本 サラダ油：大さじ1/2 醤油：大さじ2 A 砂糖：大さじ1 A みりん：大さじ1	ふきん、ゴミ入れ、滑り止め 包丁、まな板、26cm フライパン、菜箸 バット or 皿(ししとう取り出し) ペーパータオル

下準備工程 ※主催者が認めたものに限る	所要時間
下準備はなし	_____分 (制限時間：1時間)

作り方 (誰が見ても作れる内容に)	アイデアポイント・アピールポイント
1. ししとうは側面に切り目を入れる。	ししとうは破裂を防ぐために切り目を入れる。
2. フライパンに油をいれ、鶏肉は皮目を下にして並べ、横にししとうを並べる。	鶏肉は皮を下にして冷たいフライパンに並べて火かけると、焼きムラが起きず、皮の脂も落とせる。
3. フライパンを中火にかける。	
4. 皮にきつね色の焼色がついたら、ペーパータオルでフライパンに出た脂を拭き取る。 ししとうは全体に焼色がついたら取り出す。	
5. 肉を裏返す。	
6. 1分ほど焼いたら、全体にAをかける。	
7. 砂糖が溶けて、少し色づくまで焼き付ける。	砂糖とみりんを焦がしてカラメル状にすることで照りとコクが出る。
8. 醤油を加えて、とろみが付くまで煮絡める。	
9. 器に盛り、ししとうを添える。	