レシピ用紙

学校名	楊志館高等学校		チーム名	ドリーム・ハーバー	
作品名	五目チャーハン		作品への思い	近海の魚介類を使って兵庫をイメージしました。 兵庫県の食材の素晴らしさが伝わる作品に仕上がると頑張ります。	
材料名	分量 (4人前)	材料費 (4人前)	調理手順		
			① 米は常の通り炊飯する。		
・お米	320 g	提供分	② 鯛はオーブン 180℃で焼いて、ほぐし身にする。		
・タコ足	100 g	380 円	③ 海老は殻を剥いて背腸を取り除き、4等分に切り油で揚げる。		
・鯛	100 g	280 円	④ 青ネギは細かく刻む。		
・冷凍海老	100 g	320 円	⑤ 白葱はみじん切りにする。		
・青ネギ	40 g	78 円	⑥ 玉子を割り、溶きほぐす。		
・白葱	80 g	98 円	⑦ レタスは細く刻む。		
・玉子 (Mサイズ)	120 g	58 円	⑧ フライパンを熱して油をひき、⑥の玉子をスクランブルエッグ状にする。		
・レタス	120 g	178 円	⑨ ⑧に①のご飯を加え良く炒める。		
・オイスターソース	20 g	45 円	⑩ ②③⑤を加えてさらに炒め、塩、胡椒、オイスターソース、濃口しょうゆ、うま味調味料で味付けする。		
			⑪ 仕上げに④、⑦を加え軽く炒めて器に盛り付ける。		
・塩	5 g	提供分	お米と調味料は提供材料として会場で用意します。 分量を明記し、材料費欄には提供分と入れて下さい。		
・胡椒	2 g	提供分			
・濃口しょうゆ	2 g	提供分			
・うま味調味料	2 g	提供分			
			この枠に料理写真 1 名分を貼り付けて下さい。 料理写真は上から器全体が入る様に撮影して下さい。 鮮明なカラー写真にして下さい。		
材料合計金額を記入して下さい。					
材料費合計金額		1, 4 3 7 円			