

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よう頑張ります。	
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。		
材料費合計金額		1, 4 3 7 円			

[illegible]