



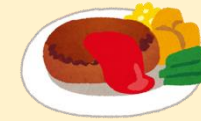
チーム：島ラッキョウ

🔍 島ラッキョウ&ちくわの味噌バター炒め

材料(20人分)		作り方	
島ラッキョウ	200g	■島ラッキョウとちくわの味噌バター炒め ① 島ラッキョウは薄皮をはぎ、根元を切り落とし、流水できれいに洗い落とす ② 根元と葉を分け、葉は約3cm程度に切っておく ③ ちくわは1cm幅の斜め切りにする ④ 中火で熱したフライパンに有塩バターを入れ、ちくわと島ラッキョウ(根元)を炒める ⑤ 島ラッキョウの根元が半透明になり、火が通ってきたら、葉を入れてさっと炒める ⑥ 調味料を加え、味が馴染んだら火を止める	
ちくわ	10本		
料理酒	26g		
みりん	26g		
味噌	26g		
白だし	20g		
有塩バター	30g		
ゴマドレ	マヨネーズ	200g	■蒸し野菜用のゴマドレ(容器2つ分) ① 材料をボールに全て入れて混ぜる ② 混ぜて味をみて調整する ③ ガラス容器に2つに分けて入れる
	白すりごま	200g	
	酢	66.7g	
	醤油	66.7g	
	砂糖	66.7g	



チーム：ハンバーグ



🔍 ブロッコリー&エノキ in ハンバーグ

材料(20人分)		作り方
ブロッコリー	1 個	① ブロッコリー(茎ごと)+玉ねぎ+エノキはみじん切りにする(注:ソース用のエノキ 80g は取り分けておく!) ② ①を耐熱皿に入れ、塩胡椒と油を適量回しかけ、レンジ(500W/2~3分)で柔らかくする→柔らかさが足りない場合は様子を見てさらに加熱→よく冷ましておく ③ つなぎとなる*を混ぜておく ④ 冷ました②と合挽肉、つなぎ、ときほぐした卵、塩胡椒を適量ふってよくこねる(生地が柔らかすぎる場合は、パン粉を追加して調整)→小判状に成形する ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて中央を軽く押し、中火で焼く ⑥ 焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で蒸焼きにする(焼け具合は竹串で確認) ⑦ ソース:ハンバーグを取り出した後、フライパンの油を拭き取り、ソースの材料を全て入れて熱する。エノキに火が通ったら完成!(酸味が強い場合はみりんを追加)
玉ねぎ	3 個	
エノキ	100g	
パン粉*	60g	
スキムミルク*	80g	
水*	少々	
牛乳*	80ml	
卵	4 個	
合挽肉	1.1kg	
ソース	エノキ	
	醤油	20g
	みりん	20g
	ウスターソース	20g
	ケチャップ	40g



チーム:ビーツ・蒸し野菜

🔍 ビーツの甘酢和え&蒸し野菜

材料(20人分)		作り方
ビーツ	6個	■ビーツの甘酢和え ① ビーツは葉も含めて干切りにして、水にさらし、何度か洗う ② 鍋に水と塩を適量入れてわかし、①をゆで、柔らかくなったら茹でこぼして洗う ③ 水にさらし、熱が取れたら水を切る ④ 酢と醤油を入れて合え、冷蔵庫で冷やす ⑤ 盛り付けるときにいりごまを散らす
酢	300g	
醤油	40g	
白ごま	適量	
蒸し野菜	ブロッコリー	
	キャベツ	2個
	ミニトマト	20個
		■蒸し野菜 ① ブロッコリーは水でよく洗い、茎と株を分ける ② キャベツは芯を含めて12等分した後、よく水で洗う ③ ①と②を耐熱皿に入れて、塩を適量ふり、レンジする(600W/3分)→固い場合は様子を見ながらさらに加熱する



チーム：アンデスレッド



アンデスレッド&ベーコンのスキレット焼き・もち麦雑穀米

材料(20人分)		作り方
アンデスレッド	12個	■もち麦雑穀米(10合炊き×2台で炊飯) ① 米をよく洗って研ぎ、水切りする ② 炊飯器に研いだ米を入れ、もち麦雑穀米をそれぞれ2.5袋ずつ入れる ③ 『雑穀米』モードで炊飯スタート！
ベーコン	200g	
ニンニク	4かけ	
塩胡椒(クレイジーソルト)	適量	
バター	1かけ	
五穀米	米	■アンデスレッド&ベーコンのスキレット焼き ① アンデスレッドは短冊切りにして水にさらしたあと、ざるにあげて水気を切る ② ニンニクはみじん切りにして、取り置きしておく ③ フライパンを熱し、油を多めに入れた後、①を弱火でじっくりと焼く ④ 焼き目がついたら、ひっくり返して焼く ⑤ 火が通ったら、中火に火力を上げ、ベーコンとニンニクを入れて炒めた後、塩胡椒で味付けをする ⑥ 食べる直前にスキレットに中火でバターを溶かし、⑤を移して盛り付け、仕上げにパセリを振りかける
	もち麦雑穀米	