

チーム名	Mirai
お名前	佐藤みらい 様
火星料理レシピへの想 い等	<p>今高校一年生で料理が好きになって3年目です。キャラ弁当やかわいいお弁当を作るのは初めてですが、食材の色を活かしながらどうやって宇宙や火星を表現するかにとっても悩みました。もし火星に行ってお飯を食べるなら母と食べたいです。だから母の嫌いなグリーンピースやパプリカなどは入れませんでした。どうやってお星様の顔を表現するか時間をかけましたが、オクラの種を使うと言うアイディアは自分でもすごく良かったと思っています。海苔とチーズのぐるぐる巻きは宇宙の謎めいた様子を表しています。紫色のしば漬けを使ったのも、宇宙の独特で不思議なイメージを表現するためです。ちなみに星の横にある青いのは星とセットで流れ星を表しています。そしてゆで卵は満月です。ウイナーに顔を描いて宇宙人ぽくするのに絵が下手な私はとても苦労しました。ウイナー宇宙人がこんにやくからできたロケットに乗ってやってきて、初めて流れ星を見た様子です。ロケットの法の下には鶏肉の磯辺焼きが入っていて、しっかりタンパク質も入れて栄養バランスを意識しました。ひじきや海苔ルッコラが入っているので、お野菜もたっぷりです。</p>
1人分を作るための材 料の量	<p>ご飯 ターメリック オクラ半分 紅生姜少し ゆで卵半分 海苔 プロセスチーズ 鶏むね肉 ミニトマト しば漬け 油揚げ ルッコラ ウイナー ひじき 豚バラ 青着色料 こんにやく にんじん</p>
調理方法	<p>1 ご飯にターメリック入れて黄色いお米にして星型に成形する。目にオクラの種、口は紅生姜。 2 こんにやくをロケット型、にんじんを火の形にするロケットの模様紅生姜を刻む 3 4分の1サイズの海苔とチーズをくるくる巻いて、それを4つにカットする 4 削ぎ切りにした胸肉に海苔 片栗粉の順につけて焼いた後、砂糖味醂醤油で味付け 5 タコさんウイナーを作って、顔を描く 6 油揚げを開いて一枚にしてしば漬けを巻いて、爪楊枝で止め3つにカットする 7 水で固めにもどしたひじきに麺つゆを付けて味を染み込ませる 8 豚バラは塩胡椒で焼いて青着色料をつける 9 固めにゆで卵を作り、半分にカット 写真のように盛り付ける！空いているところにルッコラ、トマト、小さい星を表すオクラを散らして完成！</p>

