

チーム名	堤内理栄子
お名前	堤内理恵子 様
火星料理レシピへの想い等	「火星推し活女子のヘルシーピクニック」をコンセプトにレシピを作りました。火星をイメージした推しカラーの赤い材料を全体的に散りばめ憧れの推し火星人に会える期待を込めた女子2人分のメニューを考えました。メインは唐揚げとし、大豆ミートでヘルシーに。サラダは、ミートソース風味のポテトサラダで腹持ちが良い一品。器を餃子の皮を使用する事でそのまま食べることができエコに。赤パプリカと豆のオートミールリゾットは、赤パプリカで新陳代謝と生姜が効いているので体がぼかぼかして冷え対策にもなります。また、スープとオートミールの容器を分けて持ち運ぶと食べる際にオートミールは、お好みで量が調整も可能で、遭難時の非常食にもなります。火星を表すいちごジャムと黄金の大気を梅シロップとソーダで華やかなドリンクを作りました。梅シロップといちごジャムは毎年地球で祖母が作ってくれた貴重なものを使用しました。
1人分を作るための材料の量	大豆ミート 10g 片栗粉大さじ2 醤油大さじ2 ごま油大さじ1 赤ウィンナー 1.2 本ケチャップ大さじ 1 カレー粉少々 餃子の皮 2 枚 じゃが芋 1 個 塩少々 酢、サラダ油小さじ 1 ミートソース大さじ 1 豆苗、ブロッコリー少々 ミックス豆の水煮 1/2パック 赤パプリカ 1/4 オートミール お好み 生姜少々 鶏ガラだし大さじ 1 水 150cc 梅シロップ大さじ 2 いちごジャム大さじ 1 炭酸水 200cc 1人分 800円
調理方法	餃子のエコカップ ①餃子の皮2枚をマフィン型にいれオーブン180度(余熱なし)で 15分焼いて冷まし型からとり出す 大豆ミートの唐揚げ ①大豆ミート(水で戻しておく)水気をきって醤油大さじ1とゴマ油大さじ1で下味をつける ②片栗粉を大さじ2をまぶし、サラダ油で揚げる。 ③餃子のエコカップにケチャップ大さじ1 醤油小さじ1を混ぜて上にカレー粉少々振りかける 推しの火星推し ①赤いウィンナーに切れ目を半分入れてフライパンで焼いて足を作っていく ミートソース風ポテトサラダ ①じゃが芋 1個と豆苗とブロッコリーを茹で、熱いうちに皮を剥いて塩少々と酢とサラダ油小さじ1を足してじゃが芋を潰す。 ②ミートソース大さじ1をさらに加えて混ぜる。餃子のエコカップにポテトサラダを入れていく。仕上げに豆苗とブロッコリー少々を盛り付けていく。 赤パプリカと豆のオートミールリゾット ①赤パプリカ 1/4をみじん切りにする。生姜を少々すりおろす。 ②小鍋に赤パプリカと豆の水煮(水はきっておく)を軽く炒める。鶏ガラ大さじ1 塩少々 水 150ccと生姜のすりおろしを加える。 ③完成したスープを保温機能の水筒やジャーで保存。 ④食べる際に器にお好みのオートミールと温かなスープを足して食べる。 梅といちごの火星ソーダ ①グラスに梅シロップ大さじ2といちごジャム1を入れ炭酸水 200ccを注ぎマドラー等でかき混ぜる。