



MOREオリンピック



「メレンゲ富士山 卵かけごはん」参加要項

2020年夏。本来なら、盛大に東京オリンピックが開催される予定でした。
残念ながら開催は延期。2021年を目前に控えた今、東京オリンピックの前哨戦として、「MOREオリンピック」を開催します。
出場前の予習もOK、当日一発勝負で挑むもOK！みなさんの熱い熱い参加をお待ちしています。

MOREオリンピック 大会委員長 日野真明

【用意するもの】

- ・宅配で届いた「フォーラムキット」の中から、
- ① ランニングエッグ1個
- ② メレンゲスティック
- ③ 御馳走だし醤油
- ・ご自宅の食器棚から、
メレンゲスティックの直径がすんなり入る程度の容器(中)と小鉢程度の容器(小)
少し大きめの茶椀
+
温かいごはん(炊飯器の中でスタンバイ)



【参加手順】

- ・ランニングエッグを割り、白身と黄身に分ける。
- ・白身は用意した(中)の容器に、黄身は(小)に分けて入れる。(割った卵の殻を使うと、白身と黄身が上手に分けられます)
- ・白身の入った器(中)にメレンゲスティックを垂直に入れて上下に動かして、泡立てる。
(メレンゲを作る)
- ※コツはゆっくりでもいいので空気を取り込むようにすることです。
- ・約5分、泡立て続ける！頑張ろう！！
- ・「これでよし！」のメレンゲができたら、温かいごはんを大きめの茶椀に入れ、その上にメレンゲをうず高く盛り、「富士山を作る」。
- ・最後に、「日の出」よろしく黄身をトッピングして終了！これで縁起もGOOD！

☆ここでMOREオリンピック審査！

～いかに高く、カッコよく、美味しそうに
完成させるか？がポイントです！～
☆せっかく作った「メレンゲ富士山 卵かけごはん」。
写真を撮って、#卵かけごはん #モアオリンピック
Twitter、Instagramに投稿！

- ・いよいよ実食!! 御馳走だし醤油をかけてお召し上がりください。
- ・「岡崎ぎゅーっと肉味噌」は、ごはんのお供にもよし、茹でた肉や野菜スティックにディップにしてもよし！
予めおかずの用意しておくものGOODですねっ。
MOREオリンピックの加点になるかも?!

☆金メダルを狙うあなたのために、12月4日から、作り方の動画を公式HPで配信スタート！☆

