

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1094

メニュー名

子育てお助け！お子様プレート



学校名/氏名

私立つくば国際大学高等学校	2年
M・A	

PR文

小学1年生の従妹に向けて作りました。従妹の母親である私のおばは、いつも私のことを気にかけてくれます。このプレートを作ることで、少しでも子育ての負担を軽くして、おばに恩返しができるかと思います。従妹は食欲旺盛で飽き性なので、味の違うドリアとグラタンを半分ずつ盛り付けて、楽しめるように工夫しました。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>【鮭のポテトサラダ】 鮭フレーク 20g 料理酒 大さじ 1/4 水 適量 ローズマリー 1g じゃがいも 90g サワークリーム 15g 塩コショウ 適量 マヨネーズ 大さじ 1</p> <p>【ドリア】 ご飯 50g 鶏もも肉 15g しめじ 10g 玉ねぎ 1/8 水 25g 牛乳 50g 顆粒出汁 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1/2 ピザ用チーズ 10g 薄力粉 25g バター 15g 塩コショウ 適量 オリーブオイル 適量 冷凍パイシート 2枚</p> <p>【ミニハンバーグ】 ひき肉 50g 卵 1/2個 玉ねぎ 20g パン粉 35g 塩コショウ 少々</p> <p>【ハンバーグソース】 ケチャップ 20g 中濃ソース 20g 塩コショウ 少々</p> <p>【付け合わせ】 ミントマツ 6個 ひよこちモッツアレラチーズ 6個 コショウ 少々</p>	<p>【鮭のポテトサラダ】 ①じゃがいもの皮と芽を取り除き、1口大に切る。 ②耐熱ボウルに鮭と料理酒を入れ、ラップをして600Wで3分加熱する。 ③玉ねぎを薄切りにし、水でさらし、水気を切る。 ④ローズマリーをみじん切りにする。 ⑤①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wで5分ほど柔らかくなるまで加熱する。 ⑥⑤に他の材料を入れ、潰しながら混ぜ合わせる。</p> <p>【ドリア】 ①鶏肉は1口大に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。 ②フライパンにオリーブオイルをしき、①を入れ、塩コショウをして炒め、火が通ったら水を入れて煮る。 ③別のフライパンにバターを熱し、薄力粉を炒め、さらっとしたら牛乳を加えて溶きのばす、煮たら②を加え混ぜ、塩コショウで味を整える。 ④ご飯にしょうゆ、顆粒出汁を入れて混ぜ、③をかける。</p> <p>★鮭のポテトサラダとドリアをグラタン皿に半分ずつ敷き詰め、パイシートを被せる。 焼き色が付くまで、200度で30分で焼く。</p> <p>【ミニハンバーグ】 ①玉ねぎをみじん切りにする。 ②ボウルに①、ひき肉、牛乳、パン粉、卵、塩コショウを加え粘り気が出るまで混ぜ合わせる。 ③真ん中を少しへこませて形成する。 ④フライパンに油を熱し、③を入れ、焼き色が着いたら裏返す、蓋をして弱火にし、2分焼く。 ⑤ハンバーグの真ん中を竹串で指し、透明な液体が出たら、器に盛り、ソースの材料を混ぜ、ハンバーグにかける。</p> <p>【付け合わせ】 ①ミニトマトを1/3と2/3位の所で切る。 ②真ん中にモッツアレラチーズを挟んで、ピックで指して固定する。 ③モッツアレラチーズにコショウで目をつけ、ケチャップで口を書く。 ④茹でたブロッコリーを添える。</p>

ケチャップ 少々
ブロッコリー 2房