

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

RY1285

メニュー名

シチューパンのモーニングセット ～お母さん誕生日おめでとう！～



学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

2 年

Y・T

PR 文

母の誕生日に感謝を込めて朝食を作りました。私が 3 歳の時、母はマイ包丁とエプロンをプレゼントしてくれました。「3 歳に包丁は危ない」と言う人もいた中、母が楽しさを教えてくれおかげで今料理が大好きです。今回はお祝いとして華やかで栄養バランスを考えたメニューにしました。お母さん、いつもありがとう！

調理時間

80 分

材料

■ビーフシチューパン
牛肉(100g)
ニンジン(1/2)
玉ねぎ(1/2)
ブラウンマッシュルーム(2個)
デミグラスソース缶(1/2)
ケチャップ(大さじ 1/2)
水(150ml)
チーズ(適量)
乾燥パセリ(適量)
塩コショウ(適量)
パン(2つ)
■サラダ
レタス(2枚)
プチトマト(赤黄 2 ずつ)
ドレッシング(適量)
■オレンジゼリー
オレンジジュース(100ml)
ゼラチン(5g)
水(20ml)
みかん(1/2 個)

作り方

- ビーフシチューパン
- シチューを作る:
①玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切りにする。牛肉は一口大に切り、塩、こしょうを振り軽く揉み込む。
②鍋にバターを熱し、牛肉に焼き色がつくまで強火で焼く。
③玉ねぎ、にんじんを加え、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
④赤ワイン、水を加え沸騰したらアクをとり、フタをして弱火で 1 時間 30 分ほど煮込む。
⑤デミグラスソース、トマトケチャップを加え、フタはしないで弱火で 20 分ほど時々かき混ぜ、煮込む。
 - パンの中身をくり抜いて、できたシチューを流し入れる
 - 上にチーズを乗せ、オーブンで焼く
 - パセリをちらす
- サラダ
- レタスを食べやすい大きさに切り、水にさらす。
 - 1.をザルにあげて水気を切り、ペーパータオルで水気を拭く。
 - 器に盛り、半分に切ったプチトマトをのせる。
- オレンジゼリー
- ゼラチンを約 80 度のお湯で溶かす。
 - オレンジジュースと混ぜる。
 - 器に流し込み冷蔵庫で 1 時間冷やし固める
 - みかんの皮をむいて上に飾る。