

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

RY1026

メニュー名

トロピカルビーフシチューポテトパイ



学校名/氏名

私立野田鎌田学園杉並高等専修学校

2 年

M・D

PR 文

フィリピン人の両親と 11 歳のときに日本にきました。
最近両親がとても忙しくきちんとした食事ができません。
フィリピンでクリスマスで食べた思い出の料理を作り、感謝と元気を伝えたいです。

調理時間

90 分

材料

牛肉 (200g)
玉ねぎ (1/2 個)
ニンニク (4 片)
人参 (1/4 個)
ピーマン (1 個)
唐辛子フレーク (小さじ 1)
牛肉の出汁 (500cc)
油 (大さじ 1)

調味料 A
トマトソース (300cc)
トマトペースト (20g)
レバーペースト (大さじ 1 と
大さじ 1/2)
ココナツミルク (100cc)
缶マッシュルーム (1 缶)
塩・胡椒 (適量)

ポテトのお皿
ジャガイモ (2 個と 1/2 個)
片栗粉 (大さじ 1)
水 (大さじ 2)
卵黄 (1 個)
ベビーリーフ (少量)

作り方

- ①牛肉は角切りし圧力鍋で柔らかくしておく。
- ②鍋で玉ねぎ、ニンニク、唐辛子フレークを炒める。
- ③牛肉、牛肉の出汁を加え、人参、ピーマンを加えて煮込む。
- ④人参が柔らかくなったら調味料 A を加え煮詰めて、塩・胡椒で調味する。
- ⑤ポテトのお皿を作る
ジャガイモをスライスし、水溶き片栗粉をつけながら型にならべ、卵黄をぬり、170° c オープンで 20 分焼成後再び卵黄をぬり、5 分焼く。
飾りの小さなバラも同様に焼く。
- ⑥ポテチのお皿にシチューを入れベビーリーフを飾り盛り付けて完成。