

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

RY1262

メニュー名

スイートポテトラザニア



学校名/氏名

県立泉館山高等学校	1年
Y-I	

PR文

父はとてもお酒が好きなので、肝臓があまり良い状態ではなく、また最近太ってきているので、その状態を改善するために日頃の感謝を込めて作りました。ラザニアに使った米粉は低カロリーで腹持ちが良いため、食べ過ぎ防止につながり、サラダのキャベツには肝臓に良いビタミンUが、長芋には食物繊維が豊富に含まれています。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>○ラザニア □ ゆず味噌 ○サラダ ○ホー汁のトムヤムクン風スープ □生地 ・ゆ ずの皮 3/4 個分 □カッテージチー ズ ・ホー汁 200ml ・ゆずの皮 1/4 個分 ゆずの搾り汁 小さじ 2 ・牛乳 500ml ・水 200ml ・米粉 100g ・白味噌 15g</p>	<p>○ラザニア ・生地 1. さつまいもの皮をむき、適当に切る。 2. 水にさらし、でんぷんを抜く。 3. くちなしの実とさつまいもを鍋に入れ、ゆでる。 4. さつまいもが黄色くなり、やわらかくなったらボウルに移す。 5. ゆでたさつまいもをペースト状にする。 6. 米粉、強力粉、塩、水、5. ゆずの皮をボウルに入れ、こねる。 7. 生地がまとまったら、生地を 20 分ほどねかせる。 8. ねかせた生地をのびし、縦 6cm、横 3cm に切り、アルデンテにゆでる。 9. 余った少量の生地は縦 5cm、横 1cm に切って、バターで焼いておく。</p> <p>・ミートソース 1. 玉ねぎをみじん切りにする。 2. サラダ油をフライパンに引き、玉ねぎとひき肉を炒める。 3. 火が通ってきたら、トマトピューレとローリエを入れる。 4. ローリエの香りが出てきたら、ローリエを取り出す。 5. 白ワイン、塩、こしょうをいれる。</p> <p>・ホワイトソース 1. 牛乳、バター、コンソメ、米粉を鍋に入れる。 2. 混ぜ続け、まとまってきたら、火を止める。</p> <p>・さつまいものバター焼き 1. さつまいもを 5mm の薄切りにする。 2. フライパンにバターを引き、両面を焦がさないように焼く。</p> <p>・ゆず味噌 1. 鍋に白味噌、砂糖、みりんを鍋に入れて、中火にかけ、照りが出るまで混ぜる。 2. 火を止め、ゆずの皮と搾り汁を入れて混ぜる。</p> <p>・その他 1. ブロッコリーを塩茹でにして、切る。 2. パプリカを半円状に切る。</p> <p>・仕上げ 1. グラタン皿に生地、ミートソース、ホワイトソースの順に層を 2 層作る。 2. 上にチーズを 3 等分にしてのせる。 3. 右端と左端に塩茹でのブロッコリーを入れる。 4. 半円状のパプリカをのせる。 5. 180℃のオーブンで 8 分焼く。 6. ゆず味噌をぬり、上にさつまいものバター焼き、生地のバター焼きをのせる。</p> <p>○サラダ ・カッテージチーズ 1. 牛乳を 60℃にあたため、レモン汁を加える。 (ホー汁もとっておく。)</p> <p>・サラダ 1. 長芋とアボカドの皮をむく。 2. キャベツ、長芋、アボカドを 1cm 角に切りキャベツは小さじ 2 の塩を入れ、水分をとる。 3. キャベツ、長芋、アボカド、カッテージチーズ、塩、こしょう、マヨネーズを入れて混ぜる。 4. 皿にサラダ菜をしき、盛り付けて、パセリと切ったパプリカをのせる。</p> <p>○ホー汁のトムヤムクン風スープ 1. 鍋にホー汁と同分量の水を入れる。 2. えびの足を取り、腹に切り込みをいれる。 3. エリンギを縦に切る。 4. えび、エリンギ、豆板醤を入れて、火にかける。 5. えびとエリンギに火が通ったら、火を止める。 6. 皿に盛り付け、パクチーをのせる。</p>

