

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

RY1044

メニュー名

ブーケサラダ～リンゴバターとオニオンソースを添えて～



学校名/氏名

| | |
|----------|----|
| 千葉学園高等学校 | 1年 |
| I-T | |

PR文

いつも私の習い事の送り迎えをしてくれる母に、感謝の気持ちを込めて作りました。見た目が華やかなので、食べる時に笑顔で楽しい気持ちになれると思います。私の地元の青森県産リンゴを使ったリンゴバターとさっぱり食べれるオニオンソースがブーケサラダと相性ぴったりです。

調理時間

90分

材料

作り方

○サラダ
レタス 2、3枚
ベビーリーフ 25g
豆苗 少量
トマト 1/2個
アボカド 1/2個
牛肉 100～120g
モッツアレラチーズ 40g
塩、コショウ 適量
にんにく 適量
オリーブオイル 適量
○リンゴバター
リンゴ 1個
砂糖 40g
バター 60g
蜂蜜 適量
○オニオンソース
玉ねぎ 1/2～1/4個
にんにく 1片
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ4～5
酢 適量
蜂蜜 適量

○サラダ
① 肉に塩、こしょうをする。
② ニンニクを1片薄く切り、オリーブオイルににんにくの香りをうつす。
③ フライパンに油を敷き、熱する。肉全面に焼き色を付ける。
④ ジップロックに入れて、沸したお湯に15分ぐらいつける。(固さを確認すること)
⑤ クッキングシートなどを用意し、レタスやベビーリーフ、豆苗を敷く。
⑥ その上に花にしたトマト、アボカド、肉を飾り、チーズを散らす。
⑦ フランスパンは切って、バターで表面を焼く。
○リンゴバター
① リンゴの皮をむいて芯を取って、みじん切りかすりおろす。
② ①に砂糖を入れ、600wのレンジに3～5分かける。
③ バター60g、蜂蜜大さじ1を入れ、熱うちに混ぜる。
④ 冷やして完成。
○オニオンソース
① 玉ねぎをすりおろして、砂糖・醤油・酢・蜂蜜・にんにくを入れて、混ぜる。
② ①を加熱して、冷やし完成。