

メニュー名

サプライズ&スマイルプレート

学校名: 朋優学院 高等学校

氏名: 星野 麗

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

お父さん、お母さん、いつもありがとうございます。お父さんの好きな鮭とお母さんの大好物のアボカドでサプライズプレートを作りました!!

あけてビックリ!!アボカドがメイン料理になったり、ディップになったり、リゾットになったりします。塩こんぶやくるみも入っていて旨味や食感も楽しめます。サプライズなお料理で笑顔になってください!!



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
春巻きの皮	2枚	① 室温で柔らかくなったクリームチーズに塩こんぶとくるみ・塩こしょうをまぜあわせます。 ② アボカドを半分に切り、種をとったら ① の具を種の穴につめて2つをあわせベーコンを巻きます。 ③ 小さめのボールに油をぬり、その上に春巻きの皮をピンとかがせたら油をぬり、180℃のオーブンで8分ぐらい焼きます。同時に ② のアボカドもオーブンに入れて焼きます。 ④ お米を洗ったら、フライパンにバターを入れて炒めて水、牛乳、粉末だし、みそ、パルメザンチーズを入れて煮込みます。水分がなくなったら生クリームと塩こしょう、鮭フレーク、白ごまを入れて、もう少し煮ます。リゾットの完成!! ⑤ お皿にリゾットを盛り、焼いたアボカドをのせ、粗びき黒こしょうをふります。まわりに野菜、プチトマト、コーンをかざり、春巻きの皮をのせて完成です!! * 1つはベーコンと一緒に、もう1つはディップにしたり、リゾットと混ぜたり楽しく食べれます。
アボカド	2個	
ベーコン	4枚(長いもの)	
くるみ	10g	
クリームチーズ	80g	
塩こんぶ	5g	
鮭フレーク(粗め)	80g	
白ごま	大さじ1	
米	160g	
粉末だし	小さじ2	
みそ	大さじ1.5	
水	800cc	
牛乳	300cc	
生クリーム	80cc	
パルメザンチーズ	大さじ2	
塩・こしょう	少々	
バター	20g	
野菜	各適量	
プチトマト		
コーン		
塩・こしょう	少々	
油	少々	
粗びき黒こしょう	少々	