

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 **1003**

メニュー名

ロコモコパフェ



学校名: **明星学園** 高等学校

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

私は小さい頃から食卓で肉パフェや、のり巻を作るのが大好きでした。
今では、お兄さんが家族をつくって、みんなで食卓を囲むことは減ったけれど、思い出として残っているのだからつくっています。
私は、家族に感謝の気持ちを伝えたいと思います。想像力を働かせてくるような食卓を用意してくれてありがとう！

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	
ひき肉	160g	<p>① ハンバーグ ひき肉と玉ねぎとおからをこねて、形を整えてフライパンで中が焼けるまで焼きます。そのあと小さく切ります。残った肉汁とケチャップを混ぜてたれを作ります。</p> <p>② アボカド 半月型に切ります。</p> <p>③ 米 米を炊く</p> <p>④ 卵 温泉卵を作ります。</p> <p>⑤ にんじん 千切りに切ります。</p> <p>⑥ プチトマト 半分に切ります。</p> <p>⑦ ポテトサラダ じゃがいもをつぶし、マヨネーズを入れて混ぜます。そこに、いちよう切りにしたにんじんと小さく切ったりんごを入れまんべんなく混ぜます。</p> <p>⑧ ③、①、チーズ、ちぎったレタス、④の順で層を作ります。</p> <p>⑨ ②、⑤、⑥、⑦、レタスをかざりつけます。</p>	調理時間 〔 60 〕分
玉ねぎ	40g		
おから	40g		
アボカド			
米	160g		
にんじん			
プチトマト			
チーズ(とろける)	60g		
レタス			
卵			
じゃがいも			
マヨネーズ			
りんご			
ケチャップ			