

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 **1113**

メニュー名

受験生のためのぼかぼかオニオングラタンスープ

学校名: **埼玉栄** 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

もうすぐ迎える受験に備えて努力し続ける妹の姿は、来年受験生になる私に、大きな刺激を与えてくれます。
そんな妹に感謝して、夜中の受験勉強のお供に、と体の温まるオニオンスープを使ったパイスープを作りました。

がんばれ受験生！
大きな桜が咲きますように。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	
●オニオンスープ			調理時間 【 60 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
玉ねぎ	1個	① 玉ねぎを繊維を切るように薄切りにする。	
水	400ml	② ①を耐熱ボウルに入れて軽くラップをし、500wのレンジで6分間加熱する。	
コンソメ顆粒	小さじ21/2	③ 鍋にバターをひき、溶けたら②を茶色くしんなりするまで炒める。	
塩	少々	point こげつかないように火の調節をする。	
黒こしょう	少々	④ 水、コンソメ、塩、黒こしょうを入れて混ぜる。	
有塩バター	15g	⑤ ひと煮立ちさせた後、スープカップに入れる。	
●オニオンポットパイスープ			
ピザ用チーズ	ふたつまみ	① 作ったオニオンスープの入ったカップにチーズをのせる。	
パイ生地	2枚	point 玉ねぎをよせて、チーズを入れるくぼみを作ると良い。	
(カップのふち以上の大きさ)		② カップのふちに卵黄を塗り、パイ生地をしっかり乗せる。	
卵黄	少々	③ パイ生地の上に卵黄を塗る。	
		④ オーブンで200℃予熱、15分間焼いて完成。	