

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 1338

メニュー名

トマトファルシと彩り野菜

学校名: 大竹高等専修 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

地産地消 農家の方に感謝をこめて。去年台風が多く野菜が育ちにくいなか野菜を育ててくださった農家さんに感謝を込めて料理を作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
トマト(中玉)	二個	① トマトはヘタから1cm下を切る。これは飾りとして蓋にする トマトの中身をスプーンでくり抜いておく 玉ねぎはみじん切りにしておく パン粉、牛乳を混ぜ合わせておく ② フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎを入れしんなりしたらパットに移して粗熱をとる ③ ボールに合い挽きミンチ、溶き卵13gを加え余った卵はいり卵にして盛り付けに使う クレイジーソルトこしょう入れ粘りが出るまでまぜそこに玉ねぎを加えて混ぜ合わせる ③をトマトに詰める ④ 耐熱容器に乗せて200℃で25分焼く ①をいれ10分焼く 彩り野菜 アスパラは縦に半分に切り真ん中あたりで横に切る ズッキーニはもう半分にし角から角へ対角線に切る。 塩をふる、トマトと一緒にオープンで焼く。 15分経ったら取り出す。 <ソース> 鍋に入れとろみがつくまで煮詰める 盛り付け ベビーリーフをドーナツみたいに真ん中あけその中心にトマト置き トマトに立てかけるようにズッキーニ、アスパラ置きソースをかける、最後に いろ卵を上からかけて完成	75
合挽きミンチ	150g		
玉ねぎ(中玉)	1/4個		
パン粉	大さじ2		
牛乳	大さじ1		
卵	1個		
クレイジーソルト	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	少々		
アスパラガス	二本		
ズッキーニ	1/2本		
塩	少々		
バルサミコ酢	100cc		
ベビーリーフ	15g		

調理時間

75

分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間