

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 1428

メニュー名

サーモンといくらのキッシュ

学校名: 白鷗大学足利 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

パーティーなどに。作り方がすごく簡単です。



| 材料 | 分量(2名分) | 作り方と調理時のポイント | 調理時間 |
|----------|---------|--|--|
| 白ワイン | 少量 | ① パイシートは10分間常温に置き解凍する。打ち粉を振った台の上に置いて、麺棒で薄くなるまで伸ばす。 ② ブロッコリーを熱湯で茹でる。 ③ 熱したフライパンにしめじと玉ねぎを入れて炒める。そしてサーモンを加えて白ワインをかける。 ④ ボウルに卵を溶き、牛乳、塩コショウ、パルメザンチーズを混ぜる。 ⑤ タルトの型にパイシートをのせて型によくなじませる。余分な生地は切り取る。底にフォークで穴をあける。 ⑥ 生地に具と卵液を注ぐ。ブロッコリーをのせる。 ⑦ 180度に予熱したオーブンで30分焼く。 ⑧ 冷めてからいくらかをさざる。 | 調理時間 〔 60 〕分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間 |
| しめじ | 1/2 | | |
| 卵 | 1個 | | |
| 牛乳 | 50cc | | |
| 冷凍パイシート | 1枚 | | |
| 塩コショウ | 適量 | | |
| パルメザンチーズ | 小さじ1 | | |
| サーモン | 65g | | |
| いくら | 適量 | | |
| ブロッコリー | 適量 | | |
| 玉ねぎ | 半玉 | | |