

# 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 1327

メニュー名

### ヘルシーグラタン

学校名: 宮城県泉館山 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

祖父母に感謝を込めて作った。小さい頃から、私の面倒を見てくれることがよくあった。よく迷惑をかけてしまうことがあったが、祖母の暖かさや祖父の優しさに大いに助けられた。そんな祖父母に少しでも長く生きてほしいと思い、野菜をたくさん使ったヘルシーなグラタンを作った。祖父母の喜ぶ顔が見れたら嬉しい。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
●具			90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
玉ねぎ	1/2個	① ブロccoliの茎を一口大の大きさに切り、上の部分を手で一口大に切り、塩を入れた湯でゆでる。	
ごぼう	1/4個	② ごぼうの皮をそいで乱切りにする	
パプリカ	1/2個	③ パプリカの種を除き細切りにする	
ブロッコリー	1/2個	④ 玉ねぎのしんを取り除きくし切りにする	
しめじ	75g	⑤ 石づきを切り落とし手でほぐす	
キャベツ	4枚	⑥ キャベツを細切りにする	
笹かま	3枚	⑦ ②～⑥をバターで炒める	
糸寒天	6g	⑧ 糸寒天を水で戻す	
バター	適量	⑨ 笹かまを食べやすい大きさに手でちぎる	
●ソース			
米粉	大さじ4	① 人参をすりおろす	
豆乳	200cc	② すりおろした人参、米粉、豆乳、牛乳、バターを鍋に入れて弱火でとろみがつくまで混ぜる	
牛乳	200cc	③ コンソメとこしょうで味を整える	
バター	100g		
人参	1/3個		
コンソメ	適量		
こしょう	適量		
●生地			
すりごま	大さじ1	① れんこんをすりおろす	
いりごま	大さじ1	② すりおろしたれんこん、米粉、すりごま、いりごま、豆乳、塩をボウルに入れてまとめる	
米粉	150g	③ まとまった生地を型にはまる大きさまでのばす	
れんこん	1/8個	④ まとまった生地を型に入れる (型にバターをぬっておく)	
豆乳	100cc		
塩	小さじ1/2		
バター	適量		
●焼く			
チーズ	適量	① ソースと具をあえる ② あえたものを生地に流し込む ③ 上にチーズをかける。 ④ オーブン180℃で20分焼く	