

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 | |