

# 第9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

41

メニュー名

野菜たっぷりガレット！

学校名/氏名

宮城県気仙沼高等学校

M・R



PR文

私は家族に感謝の気持ちを込めて、この料理を作りました。この「野菜たっぷりガレット！」は、名前の通り野菜がたくさん摂れるだけでなく、そば粉アレルギーの人でも食べられるようにそば粉は使わず、小麦粉を使用しています。また、作り方はとても簡単なので、兄弟と一緒に作り、楽しい思い出も作ることができます。ぜひ、家族団らんで楽しく食べてほしいなと思います。

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 生地	小麦粉(150g) 卵(50g) 水(200ml) 塩(少々)	①小麦粉、塩をボウルに入れて卵を加えて混ぜる。 ②①に水を少しずつ加えて、混ぜる。 ③混ぜ終わったら、冷蔵庫で30分冷やす。
2 のせるもの	ベーコン(40g) しいたけ(60g) ミニトマト(20g) 紫玉ねぎ(100g) 植物油(適量) 塩(多めに)	①生地を寝かせているうちにベーコン、しいたけは小さく、ミニトマトは4等分、紫玉ねぎは薄く切る。 ②フライパンに植物油をひき、ベーコンとしいたけを炒める。 ③切った紫玉ねぎは塩を掛けておく。30分たったら、水でよく洗う。
3 焼く、完成	卵(2個) とろけるチーズ(30g) 植物油(適量) 塩こしょう(少々)	①フライパンに植物油をひき、生地を半分流し込む。 ②生地の表面が少し固くなったら、生地の真ん中に卵を1個のせて、まわりにベーコンを半分並べ、しいたけも同様に半分並べる。紫玉ねぎは少し散らす。塩こしょうを振る。 ③生地に火が通りきる前に生地の端を曲げて、全体的に三角になるようにする。その上にとろけるチーズを半分、紫玉ねぎを半分のせる。 ④生地に火が通ったら、皿に移し、上にミニトマトを半分のせる。 ⑤これまでの工程を繰り返して、もう一人分作って完成。
4		

<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			
<b>8</b>			
<b>9</b>			
<b>10</b>			