

第 11 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 SY1048

メニュー名

大豆ミートソースとマッシュポテトのラザニア風 for ヴィーガン

学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校



PR 文

感謝～すべての人と輪になる～というテーマから、ヴィーガンの方や食物アレルギーの方も食べられるようにしました。大豆ミート、てんさい糖などを使用し、加工食品で表示が義務づけられているアレルギー物質 7 品目を使用しないよう工夫しています。また、感謝の気持ちを花で表し、中央の花瓶の花と周りのリースサラダですべての人の輪を表現しました。

調理時間

90 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 マッシュポテト	じゃがいも(145g) 豆乳(大さじ 1) 塩(少量) 黒ごま(少量)	①じゃがいもをさいの目切りにする。(竹串でさしてわかるくらい) ②マッシャーで熱いうちにじゃがいもをつぶす。 ③豆乳、塩、黒ごまを入れ混ぜ合わせる。
2 大豆ミートソース	トマト缶(400g) 大豆ミート(100g) 玉ねぎ(半分) 人参(70g) ニンニク(1片) オリーブオイル(大さじ 3) 塩(小さじ 1/2) みそ(小さじ 1) てんさい糖(小さじ 1)	①玉ねぎとニンニクをみじん切り、人参を小さい角切りにする。 ②玉ねぎ、ニンニクをオリーブオイルで炒め、しんなりしたら大豆ミート、人参、トマト缶を入れる。(トマト缶のトマトをつぶす) ③水気がなくなったら、塩、みそ、てんさい糖を入れ、味つけをする。
3 花びら人参とブロッコリー・アスパラ	○人参 人参(132g) レモン汁(大さじ 1) オリーブオイル(大さじ 1) 塩(少量) こしょう(少量) ○ブロッコリー・アスパラ ブロッコリー(30g) アスパラ(2本) 塩(少量)	①人参にピーラーで薄くスライスする。(18枚) ②人参を熱湯でさっとゆで、3枚重ねて巻く。 ③レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうを合わせたソースをからめる。④熱湯に塩を入れ、ブロッコリーとアスパラをゆでる。
4 リースサラダ	グリーンレタス(1枚) ベビーリーフ(適量) ミニトマト赤、黄(2個ずつ)	①グリーンレタスをちぎり、皿に円状に盛る。 ②①の上にベビーリーフをのせる。 ③②の上に 8 等分したトマトを花のようにのせ、4 等分したトマトをまわりにちらばせる。
5 盛り付け		①ゆでたアスパラを 4 方向にさし、大豆ミートソース、マッシュポテト、大豆ミートソースの順に入れる。 ②花びら人参を中心、ブロッコリーをまわりにのせる。

