

第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1066

メニュー名

華ルシウムプレート

学校名/氏名

つくば国際大学高等学校	1年
A・M	

PR文

中学時代によく相談に乗ってもらっていた女性の先生に向けて作りました。女性に不足しがちなカルシウムを補うため、3品全てにたくさんの乳製品を使用しました。また、感謝の気持ちを華やかさで演出できるように、ミートパイの飾りつけや全体的な色合いにこだわりました。ずっと元気な先生でいてほしいです！

調理時間

90分



材料

作り方

<ホワイトミートパイ>
 ・ホワイトソース
 バター(5g)
 薄力粉(大さじ1)
 牛乳(150ml)
 A コンソメキューブ(1/4個)
 A 塩こしょう(適量)
 ・タネ
 ひき肉(150g)
 玉ねぎ(1/3個)
 人参(1/3本)
 B ウスターソース(大さじ3)
 B トマトケチャップ(大さじ3)
 B マスカルポーネチーズ(大さじ2)
 B 塩こしょう(適量)
 冷凍パイシート(4枚)
 <オレンジとレモンの爽やかサラダ>
 オレンジ(1/2個)
 レモン(1/2個)
 レタス(1/4個)
 プチトマト(3つ)
 粉チーズ(適量)
 ・ドレッシング
 C オリーブオイル(大さじ1)
 C 塩こしょう(適量)
 C オレンジ果汁(使用するオレンジの薄皮を絞った分 大さじ1)
 C レモン果汁(使用するレモンの薄皮を絞った分 大さじ1)

<ホワイトミートパイ>
 ・ホワイトソース
 ① フライパンでバターを溶かす。
 ② 薄力粉を入れて弱火で熱し、木べらでひとまとまりになるまで炒める。
 ③ 牛乳を少量ずつ加え、とろみがつくまで弱火で加熱する。
 ④ Aを加え、味を調える。
 ・タネ
 ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
 ② フライパンで①とひき肉を炒め、Bで味付けし、粗熱を取る。
 ③ ②とホワイトソースを混ぜ合わせる。
 ・パイ
 ① パイは室温で解凍しておく。
 ② 冷凍パイシート2枚を綿棒で伸ばしてパイ皿にセットし、底面にフォークの先で何か所か穴を開ける。
 ③ ②にタネを乗せる。
 ④ 冷凍パイシート1枚を細長く切り、③の半分に縦横交互に編み込む。残りのパイシートを三つ編みにし、③の真ん中に乗せる。(パイ皿からはみ出したシートは切り落とす。)
 ⑤ 冷凍パイシート1枚を花の型で抜き、③の残り半分を飾りつける。(余った生地は花の形に形成し、空いているスペースに乗せる。)
 <オレンジとレモンの爽やかサラダ>
 ① レタスは一口大にちぎる。プチトマトはヘタを取り、半分に切る。レモンとオレンジは皮をむき、実を外す。(薄皮は絞って果汁を取る。)
 ② Cを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 ③ ①を皿に盛り、②と粉チーズをかける。
 <クリーミーマッシュポテト>
 ① ジャガイモは皮と芽を取り除き、竹串が通るくらいまで茹で、マッシャーでつぶす。
 ② ①とDを火にかけ、滑らかになるまで練り、塩コショウで味を調える。
 ③ 皿に盛り、パプリカパウダーをかける。

<クリーミーマッシュポテト

>

ジャガイモ(中 1 個)

D 生クリーム(大さじ 1)

D 牛乳(25ml)

D バター(5g)

塩こしょう(適量)

パプリカパウダー(適量)