

# 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

RY1171

メニュー名

チーズイン煮込みハンバーグと帆立とブロッコリーのカルパッチョ



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校	2 年
N・K	

PR 文

いつもお世話になっている家族に、日頃の感謝と暖かく過ごしてほしいという思いを表現しました。トマトやチーズ、帆立など家族が好きな具材を中心に考えました。野菜も多く使うことで、栄養もあり目でも楽しめる彩の良いレシピにしました。この料理を通して日頃の感謝だけでなく自分の成長も伝えることができたと思います。

調理時間

60 分

材料

牛豚挽き肉(555g)  
玉ねぎ(1 個)  
卵(1 個)  
マヨネーズ(大さじ 1)  
塩・胡椒(適量)  
パン粉(大さじ 2)  
牛乳(大さじ 1)  
ダシダ(小さじ 1~2)  
ニンニク(1 かけ)  
チーズ(約 70g)  
ナス(2 本)  
ピーマン(2 個)  
しめじ(半房)  
ホールトマト缶(1 缶)  
ケチャップ(大さじ 2)  
ソース(小さじ 1)  
砂糖(大さじ 1)  
ホタテ(大き目 5 個)  
レモン汁(小さじ 1)  
ブロッコリー(半房)  
ニンジン(4分の1個)  
マジックソルト(適量)  
オリーブオイル(大さじ1)

作り方

- ①玉ねぎ(1 個)をみじん切りにしてひき肉(555g)と混ぜる。
- ②①に卵(1 個)、マヨネーズ(大さじ 1)、塩・胡椒(適量)、パン粉(大さじ 2)、牛乳(大さじ 1)、ダシダ(小さじ 1)、にんにく(適量)を加えこねる。
- ③②を6等分にし、空気が抜けるようにたたきつける。
- ④表面を平たくつぶし、チーズを中に入れ、形を成型する。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、ハンバーグを焼く。
- ⑥両面に焼き色が付いたらホールトマト缶を入れ、煮込む。
- ⑦ナス、ピーマン、しめじを入れ、調味料を加え、煮込む。
- ⑧⑦を煮込んでいる間に、副菜のホタテとブロッコリーのカルパッチョを作る(約 20 分)
- ⑨ブロッコリー、ニンジンをゆでる。
- ⑩あらかじめ 50 度前後の温塩水につけてあった帆立の水を切り、半分にスライスする。
- ⑪⑩をマジックソルト、レモン汁(小さじ 1)、オリーブオイル(大さじ 1)で混ぜ合わせる。
- ⑫ニンジン成型抜きをする。
- ⑬⑦で煮込んだハンバーグを⑫で作ったニンジンやゆでたブロッコリーを添える。
- ⑭⑪のカルパッチョを盛り付ける。

