

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

RY1068

メニュー名

カレーうどんのパイ包み



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	1 年
M・S	

PR 文

受験生の姉のために消化吸収されやすく温まって元気が出る夜食を作りました。胃に優しいうどんをスーパーフードであるチアシード、血圧の低下などに働く菊芋パウダーを折り込んだパイ生地で包みました。また、仙台雪菜にはβカロテンが豊富に含まれています。他にも、寒い夜も温まるようカレーにんにくと生姜をたくさん入れました。

調理時間

90 分

材料	作り方
<p>○パイ生地 薄力粉 (50g) 強力粉 (50g) 無塩バター (70g) チアシード (大さじ 1) 菊芋パウダー (小さじ 2) 塩 (小さじ 2) 冷水 (200ml) 卵黄 (少々)(表面に塗る用)</p> <p>○カレーうどん 冷凍うどん (1 玉) 丸餅 (2 つ) カレー粉 (4g) 豚肉 (60g) にんにく (10g)(2 かけ) 生姜 (16g) 仙台雪菜 (65g) 玉ねぎ (120g) サラダ油 (大さじ 1) 水 (360ml) 湯葉 (2 枚) めんつゆ (約 100ml) 〈スパイス〉(適量) カルダモン コリアンダー ガラムマサラ ターメリック</p>	<p>○パイ生地 ・バターを 1~2cm の大きさに刻む ・冷水 200ml に塩小さじ 2 を溶かす 1.薄力粉、強力粉をフードプロセッサーで混ぜる 2.1 とバターをボウルに入れ、木べらで切るようにして混ぜる 3.冷水を少しずつ加えてさらに混ぜる、1 つにまとまってきたら手で混ぜる(水は使い切らなくても良い) 4.水や強力粉で硬さを調整したら、袋に入れて空気を抜き、冷凍庫で 30 分ほど休ませる 5.クッキングシートの上に強力粉をまき、生地を麺棒で伸ばし、チアシード、紫芋パウダーを折り込みながら 3 つ折りにする→冷凍庫に 20 分ほど入れる 6.5 をあと 3 回ほど繰り返す</p> <p>○カレーうどん ・オーブンを 200 度に予熱する 1.にんにく、生姜をみじん切りにしてサラダ油で炒める 2.豚肉を重ねないように 1 に加えて炒める 3.薄切りにした玉ねぎを加えて炒める 4.水とカレー粉を加えて煮込む 5.スパイスや塩で味を調整する [オーブンで焼く直前に雪菜を加えて少し煮込む]</p> <p>6.解凍したうどん(1 玉で 2 人分)、4 つに切った丸餅をカップに入れる 7.倍に薄めためんつゆ、温めたカレーを注ぐ 8.カップより少し大きめにパイ生地、湯葉を切りカップに重ねる(パイ生地にはフォークで穴を開ける) 9.表面にハケで卵黄を塗り、200 度のオーブンで 15~20 分焼く</p>

