

メニュー名

愛情たっぷり野菜ミルフィーユ

学校名: 宮城県泉館山 高等学校

氏名: 島田 早紀

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

いつも家族のために家事をしてくれるお母さんに感謝を込めてつくりました。毎日、毎日お母さんは私たちにおいしいご飯を作ってくれるので今回は私からお母さんに愛情込めた料理を作りました。

野菜をたっぷり使って色鮮やかに目で見て楽しめるようにしました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
人参	一本	① 野菜をすべてスライスする。 ② レンコン、エリンギ、ニンニクも薄く切る。 ③ もやしに米粉を溶いて混ぜ、ごま油で焼く。 ④ にらに米粉と卵を混ぜて焼く。 ⑤ エリンギをでバターで焼く。 ⑥ チーズを焼く。 ⑦ じゃがいも、人参、レンコン、ニンニク、しそを軽く揚げる。 ⑧ ベーコンをそれぞれ軽く焼く。トマトに米粉をつけ、軽く焼く。 ⑨ ①～⑧を★調味料を塗りながら重ねる。 ⑩ パクチーを飾り、ハックルベリーソースを皿にかけ、完成。
じゃがいも	1個	
もやし	50g	
にら	40g	
エリンギ	60g	
しそ	6枚	
ニンニク	少々	
レンコン	30g	
シュレットチーズ	50g	
パクチー	少々	
ベーコン	60g	
★中濃ソース	少々	
★オイスターソース	少々	
★ゆず味噌	少々	
バター	20g	
ハックルベリーソース	少々	
トマト	60g	
エディブルフラワー		
米粉	30g	