

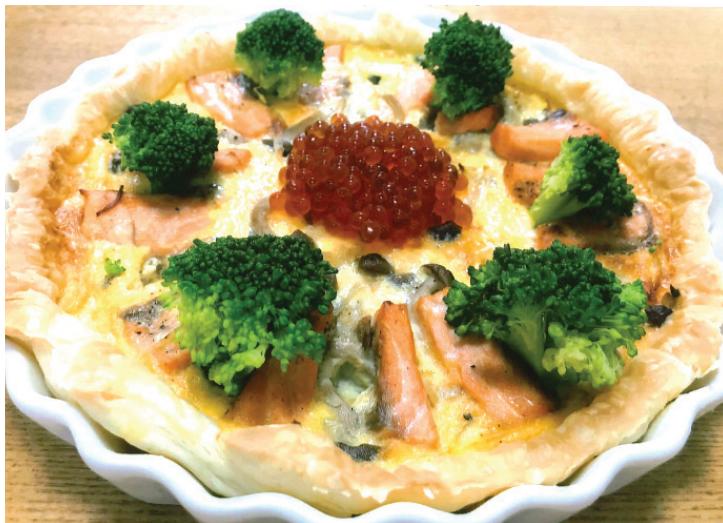
第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8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 1428

メニュー名

サーモンといくらのキッシュ



学校名: 白鷗大学足利 高等学校

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

パーティーなどに。作り方がすごく簡単です。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
白ワイン	少量	① パイシートは10分間常温に置き解凍する。打ち粉を振った台の上に置いて、麺棒で薄くなるまで伸ばす。 ② ブロッコリーを熱湯で茹でる。 ③ 熱したフライパンにしめじと玉ねぎを入れて炒める。そしてサーモンを加えて白ワインをかける。 ④ ボウルに卵を溶き、牛乳、塩コショウ、パルメザンチーズを混ぜる。 ⑤ タルトの型にパイシートをのせて型によくなじませる。余分な生地は切りとる。底にフォークで穴をあける。 ⑥ 生地に具と卵液を注ぐ。ブロッコリーをのせる。 ⑦ 180度に予熱したオーブンで30分焼く。 ⑧ 冷めてからいくらをかざる。	【 】分
しめじ	1/2		※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
卵	1個		60
牛乳	50cc		
冷凍パイシート	1枚		
塩コショウ	適量		
パルメザンチーズ	小さじ1		
サーモン	65g		
いくら	適量		
ブロッコリー	適量		
玉ねぎ	半玉		