

# 第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

## 見て楽しい!! 食べて美味しい!! 感動のライスコロケプレート

氏名:

益子 里花

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

どうせ食べるならかわいい見た目で、食べる人が驚くようなかわいい、りんごのキャラクターに仕上げました!!

また3種のソースで飽きのないように工夫しました。



| 材料              | 分量(2名分) | 作り方と調理時のポイント  |
|-----------------|---------|---|
| <b>●ライスコロケ</b>  |         |   |
| ごはん             | 200g    | ①ごはんと牛乳を鍋に入れ、火にかける。そこに1cm大に切った鶏肉を加え、ひと煮立ちしたらパルメザンチーズと塩・コショウで味を調える。<br>②冷めたらボール状に丸めて、卵→薄力粉→パン粉の順につけ、油できつね色に揚げる。<br>③スライスチーズ・のり・ベビーリーフを飾り、りんごの形にする。 |
| 鶏もも肉            | 80g     |   |
| パルメザンチーズ        | 30g     |   |
| 塩・コショウ          | 適量      |   |
| 小麦粉             | 適量      |   |
| 卵               | 2個      |   |
| パン粉             | 適量      |   |
| 牛乳              | 300ml   |   |
| <b>●アボカドソース</b> |         |   |
| アボカド            | 80g     | ④アボカドの皮をむき、さいの目切りにし、マヨネーズと塩で和える。  |
| マヨネーズ           | 20g     |   |
| 塩               | 適量      |   |
| <b>●トマトソース</b>  |         |   |
| トマト缶            | 80g     | ⑤にんにくとバジルを細かく刻み、オリーブオイルで熱する。<br>⑥トマト缶をほぐし、⑤に入れてひと煮立ちする。   |
| にんにく            | 10g     |   |
| バジル             | 8g      |   |
| オリーブオイル         | 適量      |   |
| 塩               | 適量      |   |
| <b>●チーズソース</b>  |         |   |
| チェダーチーズ         | 20g     | ⑦鍋に牛乳・チーズを加え、チーズが溶けるまで熱する。  |
| クリームチーズ         | 20g     |   |
| 牛乳              | 100ml   |   |
| 塩               | 適量      |   |
| <b>●付け合わせ</b>   |         |   |
| ベビーリーフ          | 適量      | ⑧プチトマトはヘタを取り、パセリはプチトマトに合わせて切る。  |
| プチトマト           | 2個      |   |
| パセリ             | 適量      |   |
| スライスチーズ         | 適量      |   |
| のり              | 適量      |   |