

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

そば粉のしっとりロールガレット

氏名: 中島 有紀乃

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

両親へ感謝を込めて作りました。

そば粉には、疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれているので、これ食べて元気になってください♪
いつも本当にありがとう！！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●生地準備		
水	250ml	①ボウルに【A】を入れ、水100mlをお少しずつ加え木べらで練る。粉っぽさがなくなったら残りの水、溶き卵を加え泡だて器でよく混ぜ、ラップをして少し休ませる
溶き卵	1個分	
【A】		
そば粉	120g	
塩	こさじ1/4	
●具の準備・・・生地を休ませている間に準備		
にんじん	1本	②ササミは縦に棒状に切り、塩・こしょうをしてバターでソテーする
きゅうり	1本	
鶏のササミ	2枚	③カイワレ大根は根などを取る
カイワレ大根	1/2パック	
ラディッシュ	1個	④にんじんは千切り、きゅうりは拍子木切り、ラディッシュは薄切りする
玉ねぎ	1/2個	
マヨネーズ	適量	⑤玉ねぎをみじん切りし、マヨネーズとよく混ぜ合わせる
塩こしょう	適量	
●生地を焼く		
サラダ油	適量	⑥フライパンを熱しサラダ油をひき、なじませる。①をお玉に1杯分弱流しいれ、フライパンを手早く回しながら広げ、中火で焼く。
		⑦上面まで火が通り、ほどよい焼き色がついてきたら、火からおろす
		⑧⑥～⑦を繰り返す
●盛り付け		
スモークサーモン	5枚	⑨準備した具材、スモークサーモン・クリームチーズなどお好みのものを生地で包んだら完成！
クリームチーズ	適量	
サンチェ	5枚	