

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

イタリアンロールキャベツ

氏名: 山司 克弥

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

ロールキャベツは私が小さい頃によく作ってもらった料理で、その恩返しの意味も込めて作りました。
イタリアン風にしたのは、将来イタリアンシェフになりたいので、イタリアン風アレンジしました。ミネストローネは父が好きなので、両親に感謝ということでこの料理を作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●イタリアンロールキャベツ		
キャベツ 玉ねぎ 合びき肉 ホールトマト缶 ナツメグ 塩コショウ ケチャップ チーズ オリーブオイル スパゲッティ		①キャベツを塩ゆでする。玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。 ②ボウルに合びき肉を入れ、ほぐしたらナツメグを加えまたほぐす。 ③②に①で炒めた玉ねぎを入れ、ある程度まとまったら塩コショウを加え、混ぜる。 ④③にホールトマトの固形部分、ケチャップを加え、形を整える。 ⑤とろけるチーズで④を巻き、さらに①のキャベツを巻き、巻き終わったらスパゲティを折ったものでまとめる。
●ミネストローネ		
人参 玉ねぎ じゃがいも ホールトマト缶 固形コンソメ 水 ベーコン	1本 1/2個 1個 270g 2個 600ml 4枚	①人参、じゃがいもは1cmの角切り、玉ねぎは薄切りにする。 ②ベーコンは1cm幅の細切りにする。 ③鍋に水を沸かし、コンソメを入れて溶かす。 ④③のコンソメが溶けたら、ロールキャベツ、ベーコン、野菜の順に入れ煮込む。 ⑤ある程度煮込んだら、ホールトマト缶を入れ煮込んだら、完成。