

メニュー名

卵の包みプレゼントBOX～感謝を添えて～

学校名: 長野県佐久平総合技術高等学校

氏名: Yさん

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

感謝は、プレゼントを渡すというイメージからプレゼントボックスを料理で表現しました。

1番下にガレットの生地もあるため、レタスや卵やひき肉などを包みこみ、いろんな味を楽しみながら感謝の気持ちを食べてみてください。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間 10分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
●ガレット生地			
ガレット粉	60g	① ガレットの粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えます。 ② ①を泡立て器でよく混ぜ、おたま1杯分を熱したフライパンで薄く焼きます。	
水	120g		
●プレゼントボックス			
卵	4個	① フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒めます。 ② ①にケチャップを入れ、炒めます。 ③ ①と別のフライパンに卵を溶き、薄く焼きます。 ④ ハムは食べやすい大きさに切ります。 ⑤ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎります。 ⑥ ミントマトは半分に切ります。	
ごま油	小さじ2		
ひき肉	200g		
ハム	6枚		
サニーレタス	6枚		
ケチャップ	小さじ4		
トマト	6個		
和風ドレッシング	大さじ8		
●飾り付け			
		① お皿にガレット生地を広げます。 ② レタス、ハムをのせます。 ③ ひき肉を卵で包み ②の上にBOXの形になるようにおきます。 ④ ③にケチャップでプレゼントに見えるようリボンをかきます。 ⑤ BOXの周りにトマトを添えます。 ⑥ お好みでドレッシングをかけます。	