

# 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

## 自家製コロケの彩プレート

氏名:

池側那美

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつもいつもお世話になっているお母さんに作りました。  
コロケは、お母さんの得意料理であるコロケをメインに色とりどりに仕上げました。特に自分なりに工夫したものは、卵焼きです。

普段あまり料理をしない私が作った、プレート料理を美味しく食べてくれたら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<b>*彩サラダ*</b>		
レタス	4分の1	①レタスは、ヘタと汚れている箇所は取り、手でむきます。赤パプリカは、種を取り、薄切ります。チコリーもヘタを取ったら手でむきます。最後に盛り付けて完成です。
赤パプリカ	4分の1	
チコリー	4分の1	
<b>*自家製コロケ*</b>		
パンチェッタ	50g	①下準備としてジャガイモを茹でておきます。パンチェッタをそれぞれ半分に切ります。
ジャガイモ	大1個	
玉ねぎ	1個	②茹でておいたジャガイモは、芽を取り皮をむいてマッシャーでつぶします。
パセリ	少々	
パン粉	適量	③玉ねぎは、小さめに切り、油をひいて玉ねぎを色があまりつかないように炒め、パンチェッタと塩胡椒を少々入れ炒めます。
油	適量	
塩	少々	④炒めたらフライパンから取り出し、先ほどの②のじゃがいもと絡み合うように混ぜたら、パセリを少々ふりかけてまた混ぜ合わせます。
胡椒	少々	
卵	適量	⑤卵とパン粉を使って形を作って、揚げます。揚げ終わったら、盛り付けて完成です。
<b>*特製卵焼き*</b>		
青ネギ細切り	小さじ2	①卵を2個割ったら、卵と青ネギ、カツオだし、水を入れ膨らませるように混ぜます。
卵	2個	
カツオだし	大さじ2	②混ぜたら、フライパンに適量の油をひいて2、3回に分けてフライパンに入れて焼いていきます。焼き目がついたらお皿に移して完成です。
水	少々	
<b>*ブルスケッタ*</b>		
フランスパン	4切れ	①種とヘタを取ったミニトマトを1cmに角切りし、【A】と混ぜ合わせます。
ミニトマト	2個	
【A】		②フランスパンは、厚さ1cmに斜め切りにし4枚作ったらトースターで焦げ目がつくまで焼きます。
オリーブオイル	小さじ1	
胡椒	少々	③焼き終わったら、先ほど混ぜ合わせたミニトマトを盛り付けて完成です。
パセリ	少々	
バジル	少々	
ガーリック	少々	
<b>*スープ*</b>		
人参	4分の1	①人参、玉ねぎ、カボチャは適度なサイズに切りミキサーで細くなるまで混ぜます。
玉ねぎ	4分の1	
カボチャ	4分の1	②鍋に水、コンソメの素、ニンニクを入れ①の野菜を入れてゆっくりかき混ぜたらカップに入れて完成です。
コンソメの素	1個	
ニンニク	少々	すべて完成したら、プレートに盛り付けて出来上がりです。