

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

Thank you for everyone !

氏名: 島田 陽香

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私は日頃の感謝を、より多くの人に伝えたいと考え、多くの人が集まった際に、誰でも気軽に手に取りやすい料理を考えました。

あえてトマトソースの具の味を少し濃いめにする事でフランスパンとマイルドなチーズと合うようにしました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●具材		
鶏もも肉	200g	①鶏肉を食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをまぶす。 ②玉ねぎは薄切り、トマトは1cm角切り、じゃがいもは角切りにする。 ③オリーブオイルをフライパンで熱し、鶏肉を炒める。 ④鶏肉に軽く焼き目がついたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。 ⑤マッシュルーム、じゃがいも、トマトを加えてさらに炒める。 ⑥塩・こしょうで味を整える。
玉ねぎ	1/2個	
トマト	1/4個	
マッシュルーム	1/2個	
オリーブオイル	大さじ1/2	
塩こしょう	少々	
じゃがいも	1個	
●トマトソース		
にんにく	1片	⑦にんにくを粗みじん切りにし、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。 ⑧トマト、小麦粉、白ワイン、塩・こしょうを加えてトロリとするまで煮込む。
オリーブオイル	大さじ1/2	
トマト	1/2缶	
小麦粉	大さじ1/2	
白ワイン	大さじ1/2	
塩・こしょう	少々	
●飾り		
スライスチーズ	4枚	⑨⑥と⑧を混ぜ、スライスしたフランスパンにのせる。 ⑩チーズをちぎってのせ、パン粉を全体にふる。 ⑪230℃に予熱したオーブンに入れ、こんがり焼き色がつくまで約15分焼く。 ⑫パセリと黒こしょうをふって完成！
パン粉	大さじ1	
パセリ	適量	
黒こしょう	適量	
フランスパン	1/2本	