

# 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

## タコス風ガレット

氏名: 村井 崇聖

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

毎日仕事などで忙しい両親の休みの日に、たまにはゆっくりしてほしいと思い、昼ご飯または、夜ごはんを作ってあげたいと思いました。

今回レシピを考えて、毎日ご飯を考えて作るのは大変だと実感しました。そんな大変なことを毎日ずっと続けてくれてありがとうございます。

たまには手伝うようにしようと思いました。



| 材料    | 分量(2名分) | 作り方と調理時のポイント  |
|-------|---------|---|
| そば粉   | 60g     | ①ひき肉を塩こしょうで味付けしながら炒める。炒めた時に出た油を捨てておく。<br>②水Bを沸騰させ、お酢を入れる。<br>その中にゆっくり卵を落としてポーチドエッグを作る。<br>③レタスを少し粗い千切りにする。<br>④そば粉と水Aをしっかり混ぜる。<br>⑤④を油を少ししいたフライパンで薄く焼く。<br>⑥⑤で作った生地の上に①②③をのせ、さらにチーズをのせる。<br>⑦⑥をうまく包み込むように生地をたたんで、お好みでチリソースをかけて完成。 |
| 水A    | 120ml   |   |
| 卵     | 2個      |   |
| ひき肉   | 150g    |   |
| レタス   | 葉 1枚    |   |
| チーズ   | 少々      |   |
| チリソース | お好み     |   |
| 塩     | 少々      |   |
| こしょう  | 少々      |   |
| 水B    | 1ℓ      |   |
| お酢    | 50ml    |   |