

# 第9回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号

35

メニュー名

ありがとうのレターガレット

学校名/氏名

私立昭和第一学園高等学校

H・S



PR文

いつも元気なおじいちゃんが昨年の10月に亡くなりました。沢山お世話になり、おじいちゃんへの感謝の気持ちを込めた手紙をガレットで表現しました。  
中の具材にはおじいちゃんが好きだったほうれん草のソテーを入れました。  
生地を手紙の形にしてメッセージが届くよう作りしました。

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 ガレット生地	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そば粉(40g)</li> <li>・塩(小さじ 1/4)</li> <li>・水(80CC)</li> <li>・サラダ油(適量)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ボウルに(そば粉、塩、水)を入れ、手または、つまようじを3本にまとめた物でよく混ぜる。 (水は3回に分けて加え、混ぜる。) (空気を入れるようにして混ぜる。)</li> <li>②混ぜ終わったら冷蔵庫で30分寝かせる。</li> <li>③30分経ったら分離した生地を再度よく混ぜる。</li> <li>④フライパンを熱し、サラダ油をひき、そこにおたま1杯分の生地を流し入れすばやくおたまの裏側で中心から外へ円を描くように生地を広げる。</li> <li>⑤生地は焼き目がつくまで焼き、同様に片面も返して焼き目をつける。</li> <li>⑥焼けたら生地が温かいうちに手紙の形に折り目をつける。</li> </ol>
2 ほうれん草とベーコン、しめじのソテー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草(4束)</li> <li>・しめじ(20g)</li> <li>・ベーコン厚切り(30g)</li> <li>・バター(10g)</li> <li>・塩(ひとつまみ)</li> <li>・こしょう(ひとつまみ)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①しめじとほうれん草を水でよく洗う。 (特にほうれん草は土をよく落とす。)</li> <li>②しめじは4cm幅、ほうれん草の根は2cm ほうれん草の葉は3cm、ベーコンは5mm幅に切る。</li> <li>③フライパンを熱し、バターを半分(5g)加え、しめじ→ベーコン→ほうれん草の順に炒める。塩・こしょうを加えて、最後に残りのバターを加え、火を止める。 (ほうれん草はシナシナになりすぎないように炒める。)</li> </ol>
3 ポーチドエッグ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵(2個)</li> <li>・酢(大さじ1)</li> <li>・水(800CC)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①小鍋に水(鍋8割程)と酢を入れ沸騰させる。</li> <li>②沸騰したら割った卵をそっと入れ鍋の外側をはして円を描くように1分半かき混ぜる。その後ふたをして弱火で1分ゆでる。</li> <li>③ゆでたらゆっくり卵を取りだし水気をキッチンペーパーで拭き取る。</li> </ol>

4	ソース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マヨネーズ(大さじ 1)</li> <li>・ケチャップ(大さじ 1)</li> <li>・レモン汁(小さじ 1/2)</li> </ul>	①容器にマヨネーズ、ケチャップ、レモン汁を入れスプーンでよく混ぜる。
5	仕上げ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビーリーフ(適量)</li> <li>・ラディッシュ(適量)</li> <li>・ガレット生地</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・ポーチドエッグ</li> <li>・ソース</li> </ul>	<p>①ベビーリーフとラディッシュは水で洗い水気をしっかり拭き取る。 ラディッシュを 2 等分にカットする。</p> <p>②ガレット生地は 1 度広げて中にポーチドエッグと周りにほうれん草のソテーを盛り付け再度手紙の形に折りたたむ。</p> <p>③皿にソースをひき、ガレット、ベビーリーフ、ラディッシュを盛り付けて完成です。</p>
6			
7			
8			
9			
10			