

第10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
SY1210

メニュー名

具だくさんキッシュ

学校名/氏名

山梨県立笛吹高等学校

I・K



PR文

毎日私達のために食事を用意してくれる母や祖母に、今日はゆっくりして欲しいという思いで作りました。味付けは祖母のためにも、濃くなりすぎないように、具材そのものの味も生かしながら調整しました。私の家には、祖母がやっている畑があるので、野菜をたっぷり使いました。ご飯の量がいつも少ない母や祖母にはたくさん食べて欲しいので、健康でヘルシーに仕上げました。

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 パイシート	冷凍パイシート(2枚)	①冷凍パイシートを常温に戻します ②パイシートをめん棒で伸ばし、タルト型に合わせます。
2 野菜の下処理	ほうれん草(1/2束) さつまいも(1/2個)	①ほうれん草を下茹でします ②さつまいもを崩れないくらいで蒸します
3 炒める	ベーコン(3枚) しめじ(1/4個) 玉ねぎ(1/2個) バター(10g)	①フライパンにバターを入れます ②ベーコン、しめじ、玉ねぎを入れて、炒めます
4 調味料	卵(2個) 豆乳(100cc) パルメザンチーズ(大さじ1杯) 塩コショウ(適量)	①ボウルに卵、豆乳、パルメザンチーズ、塩コショウを入れ、混ぜます
5 具材	ほうれん草(1/2束) さつまいも(1/2個) ベーコン(3枚) しめじ(1/4個) 玉ねぎ(1/2個)	ほうれん草、さつまいも、炒めた具を工程4の調味料と混ぜ合わせます

6	焼く	工程 1 のパイ(タルト型 1 個分) 工程 5 の具材	工程 5 の具材を工程 1 の型に流し入れ、200°Cに予熱したオーブンで 25 分焼きます
7			
8			
9			
10			