

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
SY1472

メニュー名

ジューシーポーチドハンバーグ

学校名/氏名

私立浦和実業学園高等学校

F・R



PR文

～感謝の気持ちを届けよう～私は学校でいつも仲良くしてくれる友達想いの人です。学校ではいつも手助けしてくれるので少しでも感謝を伝えたいと思い、彼女が好きな料理を作って喜ぶ顔が見たいと思いました。自分の料理を食べて笑顔になればいいなと思います。

調理時間

90 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 ハンバーグ	挽肉(200g) 玉葱(1個と1/4) バター(適量) パン粉(大さじ2) 牛乳(大さじ2) 卵(1/2個) 塩、胡椒(適量) パン粉衣用(適量) カレー粉(小さじ1/2)	①パン粉を牛乳に浸す。 ②玉葱1/4は微塵切りにしてバターで炒め、一個は輪切りにする。 ③バターで炒めた玉葱を冷やす。 ④ひき肉に、炒めて冷めたたまねぎ、パン粉と牛乳と卵を混ぜる。 ⑤塩、胡椒、カレー粉を加えて、さらによく練る。 ⑥小判上に成形して裏表にパン粉をつけ、真ん中をくぼます。
2 ポーチドエッグ	卵(2個) 水(適量) 酢(適量) 飾り用サラダ、ミニトマト(適量)	①水、酢、塩を入れて沸騰させる。 ②割った卵を鍋の縁からゆっくり入れる。 ③卵が茹で上がったからキッチンペーパーで軽く水を取る。 ④盛り付け用の皿にサラダとミニトマトを盛り付ける。
3 ソース	赤ワイン(35cc) 水(100cc) トマトケチャップ(5g) トマトピューレ(35g)	①赤ワインを火に掛けアルコールを飛ばす。 ②水、トマトケチャップ、トマトピューレを合わせる。
4 ハンバーグ	サラダ油(適量)	①熱したフライパンにサラダ油を入れる。 ②中火で調理工程(1)で作ったハンバーグのパテを入れる。 ③1分程度焼く、裏返し、裏も1分程度焼く。 ④ハンバーグを取り出し、フライパンの油を捨てる。

5	仕上げ	玉葱(1個)	①中火にし、玉葱の輪切りを入れる。 ②玉葱が焼けたら裏返し、調理工程(4)のハンバーグを上に乗く。 ③のせたハンバーグにソースの材料を加える。 ④フライパンにフタをし2~3分蒸し焼きにする。
6	盛り付け	塩胡椒(適量)	①竹串で突き透明の肉汁が出たら取り出す。 ②肉汁を煮立て、塩胡椒を加えソースを完成させる。 ③ハンバーグを皿に盛り、玉葱の輪切りとポーチドエッグをのせ、ソースをかける。
7		塩胡椒(適量)	
8			
9			
10			