

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 SY1541

メニュー名

フランス料理×健康食=ずるい考え方！

学校名/氏名

私立清和学園高等学校

T・T



PR文

もち麦を存分に使用することによって糖質の吸収を穏やかにしたり、腸内活動のサポート効果もあります。
もち麦のビタミン、ミネラル、牛筋の豊富なたんぱく質でおいしく効率よく免疫を上げよう！
また癖のある味をうまく利用してリゾット風に仕上げてコク深い味にしました。
何度も試作を試し満足できる最高の一品ができました。
試作を食べてくれたり手伝っていただいた友人や先生感謝でいっぱいです。

調理時間 80 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 牛すじ肉	牛すじ肉 120g ネギの青い部分(廃棄部分) 適量 生姜の皮(廃棄部分) 適量 柚子胡椒 適量 胡椒 適量	①牛すじ肉を沸騰したお湯に入れ、灰汁をとる。(5分位) ②一時おoka上げた牛すじ・生姜の皮・長ネギの青い部分・水を圧力鍋に入れ、沸騰して15分経ったら火を止め、ある程度冷めたらおoka上げる。 ③下処理した牛すじ肉をみじん切りにして柚子胡椒・胡椒をいれあえる。
2 もち麦リゾット	もち麦 80g ブイオン 10g 水 1350cc 白ワイン 14cc ローリエ 1枚 薄力粉 小さじ1 オリーブオイル 10cc バター 17g パルミジャーノ 20g 生クリーム 50g しめじ 1/4株 塩 少々 胡椒 少々	①水で洗ったもち麦を鍋に入れ、弱火でオリーブオイル軽く炒める約5分。 ②別の鍋にてブイオン・水・ローリエ・白ワインを鍋にかけ一度沸騰させる。 ③①の炒めたもち麦の中に弱火で②を少量ずつ入れ、もち麦が出来上がるまで火にかける。(約30分) ④③の鍋の中に5mm~10mmに切ったしめじを入れ、少ししたら、粉チーズ・バター・生クリーム、胡椒を入れ、塩味が足りない場合は塩をいれる。 ⑤②を少量取り、薄力粉を入れ溶き、④に入れる。
3 盛り付け	ズッキーニ 1本 人参 1/6本 ブロッコリーの芯(廃棄部分) 0.5本 スナップえんどう 2本	①ズッキーニを薄くスライスし、加熱する。 ②ブロッコリー・人参を5mm角に切り、茹であがったらお湯を切る。 ③スナップエンドウも塩茹でし、半分にスライスする。 ④もち麦リゾットの時に作ったブイオンスープを適量とり②を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

		水溶き片栗粉 適量 パプリカ粉 適量	⑤別の鍋にブイヨンスープにパプリカ粉を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。 ⑥セルクルを使い、ズッキーニを並べた上に、もち麦を半量入れ、その上に牛スジをみじん切りしたものをいれ 更に上にもち麦を入れ、成形する。 ⑦皿に④のトロミのついている部分
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			