

第 11 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
SY1317

メニュー名

ワンプレートミートローフ

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR 文

毎日 22 時過ぎにお腹を空かせて仕事から帰宅してくる父に、お腹いっぱい食べてもらうためにボリュームミートローフを感謝の気持ちを込めて作りました。朝早くから夜遅くまで働いて、疲れも溜まっているはず。体調を崩さず、元気でいて欲しいので、ミートローフの中に野菜を入れたり、ご飯を黒米にししたりして栄養満点にしました。父にとって食事が癒しの時間になれば嬉しいです。

調理時間

70 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 ミートローフのタネ	卵(3 個) パン粉(20g) 牛乳(45cc) バター(8g) 玉ねぎ(1/2 個) ミックスベジタブル(25g) 合挽ミンチ(150g) 塩(少々) 胡椒(少々)	①ゆで卵を 2 つ作ります。(卵が被るくらい水を入れたお鍋を火にかけて、中火で約 13 分茹でる。茹でたら直ぐに冷水をかけて皮をむいておく。)②卵 1 個とパン粉、牛乳を全て混ぜ、パン粉に十分水分を吸わせます。③フライパンにバターを入れ、中火でみじん切りにした玉ねぎを入れて、透き通るまで炒めます。(玉ねぎは粗めのみじん切りにすると食感が残って美味しくなる。)④③にミックスベジタブルを加えて炒め、パットに取り、冷まします。⑤合挽ミンチと塩、胡椒を④に加えてしっかり練り混ぜます。(しっかり練ると崩れ防止になる。)
2 ミートローフを焼く	ミートローフのタネ	①パウンド型にオープンシートを敷き、型の 1/3 の高さまでタネを詰めます。②空気を抜きながら、ゆで卵を並べて少し押えます。(ゆで卵をくっつけて並べると切った時の断面が綺麗になる。)③残りのタネを全て詰めます。(角はヘラで少し押しおくと、焼き上がりが綺麗になる。)④200℃に予熱したオーブンで 35~40 分焼きます。(肉汁が溢れることがあるので、アルミ箔を箱型にして、その中にパウンド型を置いて焼くと片付けやすく、肉汁も逃さない。竹串をさして、肉汁が透明であれば完成)
3 ソース	焼いた時にできた肉汁(全て) ケチャップ(25cc) ウスターソース(25cc)	①ソースの材料を全て合わせます。(肉汁は茶漉しでこして使うとソースがなめらかに仕上がる。)
4 ご飯	白米(1 合) 黒米(大さじ 1) 塩・白ごま(少々)	①白米を洗い、黒米を混ぜて炊きます。②炊いたら白ごまと塩を少しかけます。(ミートローフを焼いている間に炊くと時間短縮になる。)

5	サラダ	ミニトマト(2個) ハム(2枚) きゅうり(1/2本) ブロッコリー(1/4房) うずらの卵(4個) フリルレタス(6枚)	①ミニトマトは半分に、きゅうりは斜め切りに、ブロッコリーとフリルレタスは1口サイズに切ります。(ミートローフを焼いている間に作ると時間短縮になる。)
6	盛り付け	ミートローフ ご飯 サラダ	①お茶碗を使ってご飯を盛り付けてワンプレートらしさを出します。②サラダをミニトマトの赤色やハムのピンク色、うずらの卵の白色が映えるように盛り付けます。③ミートローフにソースをかけて、断面が見えるように盛り付けたら完成です。