

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	SY1434
------	--------

メニュー名

まごころガレット煮込みハンバーグ

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校



PR 文

私はこの料理を、いつも家族を優先して考え、そして支えてくれる母に感謝の気持ちを込めて、母の好きなハンバーグとポテトを使った料理を作りたいと思いました。ハンバーグはパン粉の代わりにこうや豆腐を潰して入れ、健康を考えた煮込みハンバーグにオリーブオイルを使って焼いたじゃがいものガレットで挟み、美味しく楽しい見た目になりました。免疫力アップのしめじや人参をたっぷり使ったこの料理でコロナに負けない体へ！

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	<p>人参ポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人参(Mサイズ 1 本) ・じゃが芋(2 分の 1 個) ・玉ねぎ(2 分の 1 個) ・水(300cc) ・牛乳(100cc) ・コンソメ(小さじ 2) ・パセリ(適量) ・塩(適量) ・バター(小さじ 1) 	<ul style="list-style-type: none"> ①じゃが芋,人参,玉ねぎは皮を剥き,1mm 幅以下の薄切りにする。 ②鍋にバターを入れ弱火で溶かし,①の野菜を入れ焦がさないように注意しながら炒める。 ③玉ねぎがしんなりしたら,水を入れ煮立つまで強火で煮る。 ④煮立ったら弱火にし,蓋をして 10 分ほど煮込む。 ⑤人参やじゃが芋にしっかり火が通ったら,プロセッサーにかけ,しっかり滑らかにする。 ⑥牛乳,コンソメ,塩を加え味を整え,再び弱火で5分ほど温めたら出来上がり！仕上げにパセリを 1 振り！！
2	<p>煮込みハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ(2 分の 1 個) ・しめじ(2 分の 1 袋) ・合挽き肉(130g) ・オリーブオイル(適量) <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こうや豆腐(15g) ・牛乳(大さじ 2) ・塩コショウ(適量) ・卵(2 分の 1) <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水(200cc) ・ウスターソース(40g) ・ケチャップ(40g) ・コンソメ(適量) 	<ul style="list-style-type: none"> ①玉ねぎをみじん切りにし,耐熱ボールへ入れて電子レンジで加熱する(500W で 30 秒)。 ②玉ねぎの粗熱が取れたらボールに合挽き肉と A を入れてこねる。 ③空気を抜きながら楕円形にして真ん中をくぼませる。 ④オリーブオイルを引いて熱したフライパンに,くぼみが下になるように中火でハンバーグを焼く。 ⑤両面に焼き色がついたらしめじを加え軽く炒める。 ⑥炒めたら B を入れて混ぜ,蓋をする。 ⑦何度かひっくり返し両面にソースをつけながら 10 分ほど煮込めば完成！

3	じゃが芋のガレット	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋(2個) ・とろけるチーズ(30g) ・薄力粉(小さじ4) ・塩コショウ(少々) ・オリーブオイル(適量) 	<p>①じゃが芋は縦半分に切って、耐熱ボールに入れて電子レンジで加熱する(500Wで5分)。</p> <p>②柔らかくなったら皮を剥いて軽く潰す。</p> <p>③薄力粉、塩コショウを加えて混ぜ、少し粉っぽさが残る程度になったらチーズを入れてしっかり混ぜ合わせる。</p> <p>④表面に軽く薄力粉(分量外)をまぶす。</p> <p>⑤熱したフライパンにオリーブオイルをひいて表面をこんがり焼いたら完成！！</p>
4	ブロッコリーとパプリカの卵サラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー小(2分の1個) ・パプリカ(赤,黄)(それぞれ2分の1個ずつ) ・卵(2個) ☆ハーブソルト(適量) ☆粉チーズ(適量) ☆マヨネーズ(大さじ2~3) ☆黒胡椒(適量) 	<p>①卵を茹でる。</p> <p>②ブロッコリーは食べやすい一口大に切り分け、パプリカかくし切りにする。</p> <p>③②の材料を茹でる(2分)。</p> <p>④茹で上がったブロッコリーとパプリカを水で冷やし、しっかりと水気を切る。</p> <p>⑤☆の調味料を加えて味を整え、よく混ぜる。</p> <p>⑥ゆで卵を大きめに切り、サクリと混ぜ合わせて完成！</p>
5	ガレットハンバーグ	<ul style="list-style-type: none"> ・(2)(3)の料理 ・パセリ 	<p>ガレットとハンバーグを挟んだら、周りにソースとしめじ、パセリをのせるだけ！</p>