

第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY186

メニュー名

鶏胸肉のパイ包み〜トマトソースを添えて〜



学校名/氏名

静岡県立伊豆中央高等学校

K・R

PR文

今回のテーマを見て、私はまず家族が浮かびました。そこでいつもお世話になっている家族に、ちょっぴり豪華な一品で感謝を伝えようと考えました。誰でも簡単に作れるよう手順をできるだけ少なくして、ちょっぴり豪華に見えて簡単に作れる、というのを意識しました。まずは簡単な料理から料理の楽しさを知って欲しいです

調理時間

60分(肉をつけておく時間を
含めると80分)

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
鶏胸肉 1/4 枚(約 25g) しめじ 15g ブロccoli 40g パイシート 1/2 枚(約 200g) バター 10g トマトケチャップ 大さじ 1 ウスターソース 大さじ 1 塩胡椒 適量 サラダ油 適量 [ブライン液] 水 200ml:塩大さじ 1、砂糖 大さじ 1 の割合で水に塩、砂糖を混 ぜ、肉をつけるのに十分な 量	①ブライン液に鶏胸肉を 10〜20 分つけておく ②フライパンにサラダ油を広げ、水気をとった鶏胸肉を、塩胡椒をつけて表面だけ焼く ③鶏胸肉を取り出し、フライパンにバター5g と 3 分ほど茹でたブロッコリを入れ、塩胡椒で味を整えながらソテーにする ④ブロッコリーを取り出し、フライパンを綺麗にしたら③と同じように残りのバターを入れ、しめじをソテーにする ⑤しめじを取り出し、フライパンにトマトケチャップ、ウスターソースを入れて乳化するまで温めながらよく混ぜる ⑥伸ばしたパイシートで②の鶏胸肉を包み、200℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで 20 分程度焼く ⑦パイ包み、しめじ、ブロッコリー、ソースを盛り付けて完成