

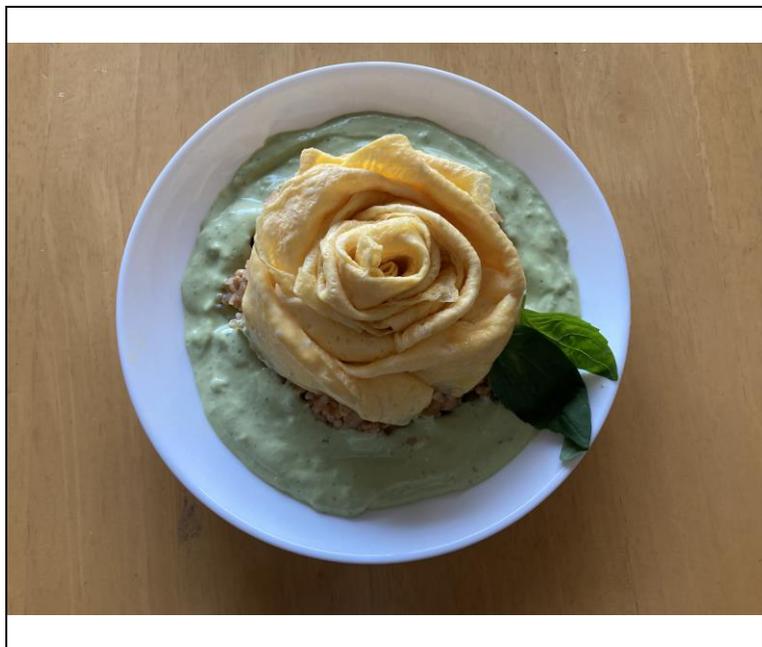
第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY310

メニュー名

バラのオムライス



学校名/氏名

東京都立農業高等学校

U・A

PR文

毎日家族のために働く父のために作りました。黄色が映えるように緑のバジルクリームソースを作りました。ケチャップベースのチキンライスとバジルソースがよく合います。バラの棘をイメージしてチキンライスのピーマンを三角に切りました。父は鶏そぼろが好きなのでひき肉を使用しました。父の日に作ってあげたいです。

調理時間

60分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
卵 2個 牛乳 大さじ1 玉ねぎ 40g ピーマン 1個 鶏ひき肉 40g ご飯 100g ケチャップ 適量 塩 少々 胡椒 少々 バター 10g 薄力粉 10g 牛乳 300ml バジル 20g くるみ 5g ニンニク 1/2片 オリーブオイル 20ml 塩 少々 飾り用のバジルの葉 2枚	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンは小さめの三角形に切る。玉ねぎはみじん切り。 ・フライパンでひき肉、玉ねぎ、ピーマンを炒める。 ・塩、胡椒、ケチャップで味をつけ、ご飯と混ぜる。 ・ホワイトソースを作る。鍋でバター、薄力粉を炒める。 ・牛乳を加え、ダマができないようにのばす。 ・フードプロセッサーにバジル、くるみ、ニンニク、オリーブオイル、塩を入れて攪拌する。 ・そこにホワイトソースを入れて攪拌する。網で漉す。 ・卵を溶き牛乳を加え混ぜる。 ・フライパンに油をしき、卵液の3分の1を流し込む。 ・表面が固まったら取り出す。あと2回焼く。 ・焼き上がった薄焼き卵を半分に切る。それを半分に折りくるくと巻きバラの形にする。 ・盛り付けたチキンライスの上に卵のバラをのせる。 ・まわりにソースをかけ、バジルの葉を飾り完成。