

# 第 14 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

RY1026

メニュー名

トロピカルビーフシチューポテトパイ



学校名/氏名

私立野田鎌田学園杉並高等専修学校

2 年

M・D

PR 文

フィリピン人の両親と 11 歳のときに日本にきました。  
最近両親がとても忙しくきちんとした食事ができません。  
フィリピンでクリスマスで食べた思い出の料理を作り、感謝と元気を伝えたいです。

調理時間

90 分

材料

作り方

牛肉 (200g)  
玉ねぎ (1/2 個)  
ニンニク (4 片)  
人参 (1/4 個)  
ピーマン (1 個)  
唐辛子フレーク (小さじ 1)  
牛肉の出汁 (500cc)  
油 (大さじ 1)

調味料 A  
トマトソース (300cc)  
トマトペースト (20g)  
レバーペースト (大さじ 1 と  
大さじ 1/2)  
ココナツミルク (100cc)  
缶マッシュルーム (1 缶)  
塩・胡椒 (適量)

ポテトのお皿  
ジャガイモ (2 個と 1/2 個)  
片栗粉 (大さじ 1)  
水 (大さじ 2)  
卵黄 (1 個)  
ベビーリーフ (少量)

- ①牛肉は角切りし圧力鍋で柔らかくしておく。
- ②鍋で玉ねぎ、ニンニク、唐辛子フレークを炒める。
- ③牛肉、牛肉の出汁を加え、人参、ピーマンを加えて煮込む。
- ④人参が柔らかくなったら調味料 A を加え煮詰めて、塩・胡椒で調味する。
- ⑤ポテトのお皿を作る  
ジャガイモをスライスし、水溶き片栗粉をつけながら型にならべ、卵黄をぬり、170° c オープンで 20 分焼成後再び卵黄をぬり、5 分焼く。  
飾りの小さなバラも同様に焼く。
- ⑥ポテチのお皿にシチューを入れベビーリーフを飾り盛り付けて完成。