

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

RY1369

メニュー名

リースサラダ ミートパイ クラムチャウダー



学校名/氏名

県立宮城県名取高等学校	2年
O・M	

PR文

いつも家事をしてくれるお母さんに料理という形で感謝の気持ちを伝えるために、親が好きなミートを使ってクリスマスのディナーを考えました。栄養面や見た目などを工夫しながら、クリスマスを連想させる赤色、緑色、白色を使い会話しながら楽しく食べられ、心も体も温まる献立にしました。

調理時間

90分

材料	作り方
リースサラダ ・レタス(70) ・モッツアレラ(96) ・生ハム(70) ・A 醤油、マヨネーズ、オリーブオイル(大さじ2)、塩、胡椒(適量) ・ピンクペッパー(適量) ミートパイ ・ひき肉(80) ・玉ねぎ(50) ・人参(40) ・B ケチャップ(大さじ2)、ウスターソース、コンソメ(小さじ1)、塩、胡椒(適量) ・パイ生地(2枚) ・卵黄(適量) クラムチャウダー ・じゃがいも(50) ・人参(30) ・玉ねぎ(50) ・ベーコン(1袋) ・バター(10) ・薄力	リースサラダ ①レタスを1口大にちぎり水で洗い、水気を切る ②レタスをお皿に丸く盛り付ける ③モッツアレラと生ハムを乗せる ④Aを混ぜ合わせ、かける ⑤ピンクペッパーを乗せる ミートパイ ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする ②ひき肉を炒め、ある程度火が通ったら玉ねぎ、人参を加える ③Bを加える ④パイ生地を半分に切り片方にミートを乗せる。もう片方は切れ目を入れておく ⑤ミートを乗せた方のパイ生地の端に卵黄を塗り、切れ目を入れたパイ生地を被せる ⑥端をフォークで閉じ、上に卵黄を塗る ⑦180度に余熱しておいたオーブンで20分ほど焼く クラムチャウダー ①じゃがいも、人参、玉ねぎ、ベーコンを1cm角に切る ②バターを鍋に入れ、じゃがいも、人参、ベーコン、玉ねぎの順に炒める ③玉ねぎがしんなりしてきたら薄力粉を入れる ④水、アサリ、アサリ水煮汁を入れ、ひと煮立ちさせたら牛乳を入れる ⑤Cを入れて味を整える