

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

RY1399

メニュー名

血液サラサラ！鯖缶とまるごとトマトのパイと仙台麩で作るガーリックブレット風



学校名/氏名

県立泉館山高等学校	1 年
M・A	

PR 文

コレステロールが高いお母さんのために値を下げる効果のある DHA や EPA が豊富に含まれている鯖缶を使ったパイ包みを考えました。また、パイ包みに入っているトマトや玉ねぎも血液をサラサラにしてくれる効果もあります。そして、仙台麩のガーリックブレット風と一緒に食べると鯖の生臭さを消してくれます。

調理時間

70 分

材料	作り方
<p>【トマトソース】 玉ねぎ(1/2 個) キャベツ(1/4 個) トマトピューレ(100g) にんにく(1 かけ) くり抜いたトマトの中身 コンソメ(1 個) 塩・コショウ(少々) ローリエ(一枚) オリーブオイル(大さじ 1) 白ワイン(少々)</p> <p>【パイ生地】 春巻きの皮(※餃子の皮でも可能)</p> <p>【まるごとトマトの鯖詰め】 トマト(2 個) 鯖缶(100g) 玉ねぎ(1/4 個) 仙台麩(15g) オリーブオイル(大さじ 1) 塩・コショウ(少々)</p> <p>【仙台麩のガーリックブレット風】</p>	<p>【トマトソース】 ①玉ねぎとキャベツを、1cm 角の食べやすい大きさに細かく切る。 ②オリーブオイルと細かく刻んだにんにくを炒め、①を入れて焦がさないようによく炒める。 ③②に火が通ったらトマトピューレと鯖詰めでくり抜いたトマトの中身、コンソメ、白ワインをさらに煮込む。 ④最後に塩・コショウを少々入れて味を調整する。</p> <p>【まるごとトマトの鯖詰め】 ①トマトは湯むきしておく。 ②鯖缶はよくほぐしておき、みじん切りにした玉ねぎ、オリーブオイル、細かくした麩、塩・コショウと混ぜておく。 ③①のトマトの中身をくり抜く。(トマトソースで使うので残す) ④③のくり抜いたトマトに②の鯖缶を詰める。 ⑤④を 180 度のオーブンで 10 分焼き、水分を飛ばす。</p> <p>【仕上げ】 ①作ったトマトソースをまるごとトマトの鯖詰めの周りに盛り付けチーズをのせる。 ②春巻きの皮を縦に細く切り卵に浸して①のうちに編み目状にのせる。 ③②を 180 度で 15 分焼く。 ④最後にパセリをよせて完成。</p> <p>【仙台麩のガーリックブレット風】 ①仙台麩を斜め切りにする。 ②オリーブオイル、バター、細かく刻んだにんにくを混ぜる。 ③①の麩の両面に②のソースを染み込ませる。(しみしみになるまでつける。) ④パセリをのせて 180 度で 5 分～10 分焼く。</p>