

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

見て楽しい!! 食べて美味しい!! 感動のライスコロケプレート

氏名:

益子 里花

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

どうせ食べるならかわいい見た目で、食べる人が驚くようなかわいい、りんごのキャラクターに仕上げました!!

また3種のソースで飽きのないように工夫しました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●ライスコロケ		
ごはん	200g	①ご飯と牛乳を鍋に入れ、火にかける。そこに1cm大に切った鶏肉を加え、ひと煮立ちしたらパルメザンチーズと塩・コショウで味を調える。 ②冷めたらボール状に丸めて、卵→薄力粉→パン粉の順につけ、油できつね色に揚げる。 ③スライスチーズ・のり・ベビーリーフを飾り、りんごの形にする。
鶏もも肉	80g	
パルメザンチーズ	30g	
塩・コショウ	適量	
小麦粉	適量	
卵	2個	
パン粉	適量	
牛乳	300ml	
●アボカドソース		
アボカド	80g	④アボカドの皮をむき、さいの目切りにし、マヨネーズと塩で和える。
マヨネーズ	20g	
塩	適量	
●トマトソース		
トマト缶	80g	⑤にんにくとバジルを細かく刻み、オリーブオイルで熱する。 ⑥トマト缶をほぐし、⑤に入れてひと煮立ちする。
にんにく	10g	
バジル	8g	
オリーブオイル	適量	
塩	適量	
●チーズソース		
チェダーチーズ	20g	⑦鍋に牛乳・チーズを加え、チーズが溶けるまで熱する。
クリームチーズ	20g	
牛乳	100ml	
塩	適量	
●付け合わせ		
ベビーリーフ	適量	⑧プチトマトはヘタを取り、パセリはプチトマトに合わせて切る。
プチトマト	2個	
パセリ	適量	
スライスチーズ	適量	
のり	適量	