

メニュー名

# 元気になあれ！ きらきら卵のスコッチエッグ

学校名: 福島県立葵 高等学校

氏名: 吉田 菜央

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

会社でのお仕事やおうちのことなど、いつも頑張ってくれているお母さんに感謝の気持ちを込めて作りました。

カラフルな盛り付けと、中身を割ったときのサプライズで食べる時にわくわくしてしまうような料理になったと思います。

この料理でお母さんを元気づけてあげたいです。



| 材料       | 分量(2名分) | 作り方と調理時のポイント  |
|----------|---------|---|
| 卵        | 2個      | <p><b>* スコッチエッグ *</b><br/>卵を沸騰したお湯で5～6分茹でる。ときどき転がす。<br/>茹で上がったら冷水にとって冷まし、殻をむいて水気をふく。<br/>ひき肉、パン粉、牛乳、フライドオニオン、塩、こしょうを混ぜ、粘りが出るまで練る。<br/>卵に片栗粉をまぶして肉のたねで全体を包む。<br/>パン粉(衣用)をフライパンできつね色になるまで炒ったものを全体にまぶす。<br/>230℃に予熱したオーブンで15分焼く。</p> <p><b>* トマトソース</b><br/>トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、粉チーズ、砂糖を混ぜて、ラップをして600wの電子レンジで4分加熱する。トマトに塊があるときはつぶしておく。<br/>加熱終了後、粗熱が取れたら味を見て塩気が足りない場合は塩、こしょうで味を調える。</p> <p><b>* 添えもの</b><br/>ジャガイモは皮をむいて3cmの幅ほどに角切りに、にんじんは5mm厚さの輪切りにして星型で抜き、ブロッコリーは房を分けておく。<br/>それぞれちょうどよい固さになるまで茹で、湯から引き上げる。<br/>ジャガイモは湯から出した後、再度鍋に戻して火にかけ、粉ふきいもにする。そのとき、塩、こしょう、パセリを振る。</p> <p>盛り付け<br/>皿の端の方に温野菜を盛る。ソースを皿に広げて、その上にスコッチエッグを置く。</p> |
| 鶏ひき肉     | 200g    |   |
| パン粉      | 1/4cup  |   |
| 牛乳       | 1/4cup  |   |
| フライドオニオン | 5g      |   |
| 塩・こしょう   | 適量      |   |
| パン粉(衣用)  | 20g     |   |
| 片栗粉      | 適量      |   |
| トマト缶     | 150g    |   |
| ケチャップ    | 小さじ1    |   |
| 中濃ソース    | 小さじ1    |   |
| 粉チーズ     | 小さじ1    |   |
| 砂糖       | 小さじ1弱   |   |
| 塩・こしょう   | 適量      |   |
| じゃがいも    | 中1個     |   |
| にんじん     | 2cm     |   |
| ブロッコリー   | 2房      |   |
| 塩・こしょう   | 適量      |   |
| パセリ      | 適量      |   |