

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 1026

メニュー名

アボガドとトマトのチーズ焼き

学校名: 沼津中央 高等学校

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

お母さんに向けて作りました。お母さんの好きなアボガドとトマトとチーズを使いたかったので、この料理にしました。お母さんの大好きな食べ物がつまっているので、喜んでもらえると思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間		
アボガド	1/2個	<p>●初めに</p> <p>① 玉子とチーズをボールに入れ、よく混ぜる。</p> <p>② 熱したフライパンに①を落とす。</p> <p>③ アボガドを1/4にカットする。</p> <p>④ ミントマトを1/4にカットする。</p> <p>⑤ ②の上から、③、④をのせる。</p> <p>⑥ ブラックペッパーをふり、フライパンにフタをする。</p> <p>⑦ チーズがふっくらしてきたら、上から、バジルソースを全体にかける。</p> <p>⑧ 仕上にマヨネーズを全体にかける。</p> <p>⑨ 最後にアクセントで、ブラックペッパーを少しかける。</p>	30		
ミニトマト	4個				
玉子	1個				
とろけるチーズ	50g				
バジルソース	適量				
ブラックペッパー	適量				
マヨネーズ	適量				
飾り付け				① お皿に少量のオリーブオイルをひく。	【分
					※調理時間は2名分を作る合計の調理時間