

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 1120

メニュー名

里芋のもっちりグラタン

学校名: 横浜創学館 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

いつも頑張ってくれてる両親のために作りました。里芋やもちなど、あまりグラタンに使わないものを入れて和風っぽく仕上げました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
切りもち	2個	① 里芋は皮をむいて、柔らかくなるまで茹で、水分をとって、食べやすい大きさに切る。 ② ほうれん草はよく洗い、約2～3cmに切る。 ③ しめじは石づきをとって小房に分ける。 ④ ブロccoliは小房にし、茹でる。 ⑤ ウィンナーは斜め切りにする。 ⑥ フライパンを温め、バターを熱しウィンナーを炒める。 ⑦ ウィンナーが炒まったら、ほうれん草を加え、炒める。 ⑧ 里芋としめじを入れる。 ⑨ 鍋にバターを入れて溶かす。薄力粉を加えて焦がさないようにして混ぜる。 ⑩ 牛乳を入れて混ぜる。なめらかになったら塩コショウで味をととのえる。 ⑪ もちは角切りに切り、グラタン皿にもちとブロッコリーをのせる。 ⑫ 200度に加熱したオーブンで10分焼く。	50分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
里芋	6個		
ウィンナー	4本		
ほうれん草	1束		
しめじ	1株		
ブロッコリー	5房		
牛乳	300ml		
薄力粉	大さじ4		
とろけるチーズ	適量		
バター	大さじ3		
塩コショウ	適量		