

第9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

23

メニュー名

マメな愛情たっぷりベジトルメ

学校名/氏名

私立十文字高等学校

T・H



PR文

育ち盛りな弟と妹に豆を使った栄養満点なメニューで感謝を伝えます。
 アントルメとはフランス語でデザートという意味で今回はそんなアントルメのような見た目
 でベジタブルをたくさん使ったので掛け合わせて「ベジトルメ」という題にしました。
 主食のいもモチはそれぞれ味付けの違う3種をまとめていつまでも3人仲良くできるよ
 うに願いを込めました。
 これからも3人で支え合って一緒に成長していこうね！

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 豆乳いももち	じゃがいも(3個) 豆乳(50ml) 片栗粉(大さじ3) 塩(ひとつまみ) バター(10g) 明太子(10g) 白ごま(10g) [トッピング] コチュジャン(小さじ1) 味噌(小さじ1/2) マヨネーズ(小さじ1/2) 醤油(小さじ1) のり(1枚) 白ごま(5g) 黒ごま(5g)	①じゃがいもは皮を剥き薄切りにする。 ②耐熱ボウルにじゃがいもを入れラップをして500wの電子レンジで10分加熱する。 ③②をマッシャーでなめらかになるまで潰し豆乳、片栗粉、塩を合わせたものを2、3回に分けて混ぜ合わせる。 ④③を3等分してそのうちの2等分をそれぞれ明太子、白ごまを混ぜ合わせる。 ⑤④をだんご状にまるめる。 ⑥フライパンにバターを敷いて中火で⑤を両面に焼き色がつくまで焼く。(8分程度) ⑦⑥をごま、プレーン、明太子の順に竹串に刺す。 ⑧プレーンに醤油を垂らしたのりを巻く。ごまと明太子のいもモチには味噌とマヨネーズを合わせたものの上に黒ごま、コチュジャンの上に白ごまをそれぞれトッピングする。
2 油揚げのおかずミルフィーユ	ひき肉(100g) 塩こしょう(2、3振り) ピザ用トマトソース(70ml) ウスターソース(大さじ2) 水(50ml) サラダ油(大さじ1) ピザ用チーズ(60g)	①ミートソースを作る。鍋にサラダ油を敷きひき肉に色がつくまで中火で炒め塩こしょうを振る。 ②①にピザ用トマトソース、ウスターソース、水を合わせて加える。 ③軽く混ぜて弱火で10分煮込みミートソースの完成。 ④煮込んでいる間に油揚げをキッチンペーパーで1枚ずつ包み電子レンジで600w20秒ほど加熱する。

		オクラ (1 本分) 油揚げ (2 枚)	⑤油揚げを開きそれぞれ 2 枚に分けて 180 度に余熱したオーブンで 7 分焼く。 ⑥油揚げ、ミートソース、チーズの順に繰り返し重ねてミルフィーユ状にする ⑦140 度で 8 分焼く。 ⑧ 焼いている間に水を沸騰させオクラを入れ 1 分茹でる。 ⑨ ⑦の粗熱が取れたら2つに切り分けてミートソースと輪切りにしたオクラをトッピングする
3	パフェ風スープサラダ	キャベツ (1 枚) ミニトマト (2 粒) コーン缶 (半量) ツナ缶 (半量) 蒸し豆 (20g) 顆粒コンソメ (小さじ 1) 水 (150ml) パセリ (2 振り) ピザ用チーズ (20g)	①キャベツは 2 分茹でる。 ② 茹でたキャベツを短冊切りにする。 ③チーズチップスを作る。クッキングシートの上にチーズを 10g ずつ塊にして並べる。 ④電子レンジで③を 600w5 分加熱する。 ⑤ ④の粗熱が取れたら軽く砕いておく。 ⑥コンソメスープを作る。水を沸騰させコンソメを加えて中火で 2 分煮込みカップに注ぎパセリを振る。 ⑦グラスに豆、キャベツ、ツナ、コーン、一口サイズに切ったトマトの順に盛り付け砕いたチーズチップスをトッピングする。 サラダにもスープにもなる一品です♪
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			