

第10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
SY1042

メニュー名

おばあちゃん家の畑のシチュー

学校名/氏名

私立東京農業大学第一高等学校

H・S



PR文

離れて住んでいるコ 父方の祖父母に感謝を込めて作りました。二人は野菜を育てていて、よく作った野菜などを送ってくれます。今は会うことが叶いませんが、会えたときには二人の野菜を使って美味しいものをご馳走し、喜んでもらいたいです。コロナウイルスの他にも、怪我をしたり、風邪などひくことなく元気でいてほしいので、体に良いとされる鶏胸肉、免疫力を上げる緑黄色野菜、骨の健康のためのカルシウムを多く含む乳製品をたくさん使うことを考えて料理を考案しました。

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 カボチャ準備	かぼちゃ丸一個	①カボチャを 500w のレンジで 20 分加熱する
2 シチュー	ブロッコリー五束 ジャガイモ一個 玉ねぎ半分 鶏胸肉 153g まいたけ 三束 牛乳 40ml 生クリーム 200ml コンソメ 中さじ三杯 醤油 中さじ二杯 サラダ油 適量	①ジャガイモ 玉ねぎ まいたけ 鶏胸肉を小さくきる ②加熱したカボチャの上部を切り取り、ワタをくり抜く ③ジャガイモ ブロッコリー を 500w のレンジで 90 秒加熱する ④サラダ油を適量引いたフライパンに鶏胸肉を入れて炒める ⑤色が変わってきたらそこに玉ねぎ、まいたけ、続いて加熱したジャガイモブロッコリーを入れ、炒める ⑥コンソメの粉を中さじ三杯加え、炒める ⑦混ぜたところで生クリーム 200ml、牛乳 40ml、そして味を見ながら醤油中さじ二杯を加えてさらに炒める ⑧しっかり混ぜたところで火を止める
3 かぼちゃにシチューを入れる	先ほど作ったシチュー 加熱したかぼちゃ 牛乳 40ml	①加熱したかぼちゃの上部を切り取り、ワタを取り除く ②先ほど作ったシチューをかぼちゃの中に流し入れ、牛乳 40ml を加える ③シチューの入ったかぼちゃを 180℃ のオーブンで 30 分焼く
4 彩り作り	にんじん 一本 ブロッコリー 三束 ミニトマト 5 個	①にんじんはスティック状に、ブロッコリーは小さく切る ②二つを 500w のレンジでそれぞれにんじんは 210 秒、ブロッコリーは 90 秒加熱する ③ミニトマトを六つ洗って用意
5 飾りつけ	にんじん 一本 ブロッコリー 三束 ミニトマト 5 個	①加熱したシチュー入りかぼちゃをお皿に置く ②加熱したにんじん ブロッコリー ミニトマトで飾りつけて完成

		シチュー入りかぼちゃ	
6			
7			
8			
9			
10			