

第 11 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

SY1190

メニュー名

パプリカのマカロニグラタン

学校名/氏名

浦和実業学園高等学校



PR 文

父に日頃の感謝を伝えるために作りました。父は毎日夜遅くまで仕事をしており、家のこともしてくれ、私の送り迎えもしてくれます。コロナ禍で、仕事以外でなかなか外出することができない状況なので、「少しでも元気になってもらうために」と父の好きなグラタンを作りました。パプリカで食卓がパツと明るく華やかになる一品です。

調理時間

60 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	マカロニグラタン	玉ねぎ(1個) ウインナー(3本) 小麦粉(大さじ2) 塩こしょう(少々) 牛乳(400ml) マカロニ(112g)	① 玉ねぎ(薄切り)とウインナー(食べやすい大きさ)にして切る。 ② サラダ油を熱し、玉ねぎウインナーを入れ焦がさないようによく炒める。 ③ 玉ねぎが茶色になったら火を止めて、小麦粉を入れなじませる。 ④ 白っぽい色合いがなくなったら牛乳、マカロニ、塩こしょうを入れ中火でとろみがつくまでかき混ぜる。 ⑤ 沸騰してきたら弱火にして、さらに3分間かき混ぜながら煮る。
2	パプリカの器	パプリカ(2個)	① パプリカをよく水で洗う。 ② パプリカの上から1cmほどのところで切る。(蓋の部分になる) ③ パプリカの中身を全てくり抜く。
3	オーブントースターで焼く	くり抜いたパプリカ(2個) ピザ用チーズ(適量)	① くり抜いたパプリカにマカロニグラタンを入れる。 ② ピザ用チーズを上のにのせる。 ③ オーブントースターで10～15分間加熱する。(焦げ目がつきすぎる場合は、途中でアルミホイルを被せる)