

令和6年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

レシピ(大田原高等学校)

料 理 名	お肉たっぷりミルフィーユ弁当	応募部門	につく弁当部門 (和牛)
材料（4人分）	▶ 和牛使用量 <u>400g</u> ▶ 材料費 <u>3870</u> 円 ※4人分の材料費。 ミニトマト 8個, パプリカ黄 1個, ジャガイモ 3個, 牛乳 120ml, 米 4合 ブロッコリー 1株, 玉ねぎ 1玉, 砂糖 大さじ1, 酒 大さじ3 みりん 大さじ2, 醤油 大さじ2, おろししょうが 大さじ1, おろしにんにく 大さじ1 白いりごま 大さじ1, コチュジャン 大さじ2, ごま油 大さじ2		
作 り 方	▶ 所要時間 <u>56</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含める。 最初にお米を4合炊きます。 ジャガイモの皮をむき5mm幅に切ったら鍋で10分間ゆでます。 おろしにんにく、醤油、酒、コチュジャンを混ぜてプルコギのたれを作りそこにお肉を10分漬けます。 おろしにんにく、おろししょうが、醤油、砂糖、ごま油、白いりごまを混ぜて焼肉のたれを作ります。 野菜を適当な大きさに切りオーブンで18分焼きます。 じゃがいもが柔らかくなったらお湯をきり、ボウルに移してよくつぶします。 フライパンにごま油を入れ、牛肉、玉ねぎを入れ肉の色が変わるまでほぐしながら中火で炒めます。焼き肉用の肉をフライパンに中火で色を付け、たれを加え煮詰まってきたらとめます。 炊けたお米を敷きその上に焼肉の肉をのせ、その上にマッシュドポテトを敷きます。その上にまた焼肉の肉を敷き、その上にご飯をのせます。 次にプルコギの肉とオーブンで焼いたブロッコリー、パプリカ、トマトをのせます。		
料理のポイント	▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど ご飯とご飯の間に焼肉味のお肉とマッシュドポテトを挟んでいて、弁当を最後まで楽しむことができます。 ご飯の上に乗っているお肉は中にある味付けとは異なっていてプルコギ味になっています。 色合いを整えるためにブロッコリーやトマトパプリカなどを入れています。		