

第1回栃木県内高等学校牛乳・乳製品料理コンクールエントリー用紙

料理名	ミルクたっぷりキノコリゾット	レシピの種類	<input checked="" type="checkbox"/> 料理のレシピ <input type="checkbox"/> 菓子・デザートレシピ
材料（4人分）	<p>▶ 牛乳使用量 <u>400</u> ml ※牛乳は200ml以上を使用してください。その他乳製品の使用は自由です。</p> <p>▶ 材料費 <u>450</u> 円 ※料理の部と菓子・デザート部の合計で5,000円以内です。</p> <p>・まいたけ・・・1パック（100g） ・塩・・・小さじ2/3 ・しめじ・・・1パック（100g） ・コンソメ・・・小さじ2/3 ・にんにく・・・2かけ ・牛乳・・・400ml ・米・・・150g ・水・・・100ml ・オリーブオイル・・・大さじ2 ・塩コショウ・・・少々 ・粉チーズ・・・60g ・バター・・・10g ・パセリ・・・少々</p>		
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>50</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。</p> <p>①みじん切りにしたにんにくとキノコ類をバター、オイルで炒める。 ②①に米も入れ、しっかり炒める。 ③牛乳を入れ、米が柔らかくなるまで20分ほど煮る。 ④汁気がなくなったら水を足しながら煮る。コンソメを入れる。 ⑤塩コショウで味を調べ、皿に盛る。 ⑥塩コショウ、みじん切りにしたパセリ、粉チーズを振りかけて完成。</p>		
料理のポイント	<p>▶ どんな人に食べてもらいたい？どんなシーンで？苦労した点・・・等々</p> <p>リゾットに使う米は洗わずに使うことで牛乳のうまみをたっぷりと含ませました。キノコは2種類使い、ニンニクも入っているので食欲が増進されるレシピです。汁気が飛びやすいので、とろっとさせるために何度も試作をしました。</p>		
学校名	栃木県立黒磯南高等学校		