

令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest 大田原高校

料 理 名	カルボ風ヴァポーレ	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	▶ 牛乳使用量 <u>300ml</u> ▶ 材料費 <u>約900 円</u> ・溶き卵 2個 ・ベーコン(ハーフサイズ) 4枚 ・ベビーほうれん草 8枚 ・ミニトマト 8個 ・アスパラガス(先端のみ) 4本分 ・スライスチーズ 2枚 ・顆粒コンソメの素 小さじ1・お湯 100ml ・粗びきこしょう 適量		
作 り 方	▶ 所要時間 <u>約50分</u> 1 蒸し器のお湯を沸騰させておく。顆粒コンソメの素をお湯に溶かしておく。 2 ミニトマトは湯むきする。アスパラガスの先端部分(やわらかい部分)8cmを半分に切り下茹でする。ベーコンは1cmの短冊に切る。チーズは小さめにちぎる。 3 大きめのマグカップにベーコン、トマト、チーズを入れる。 4 ボウルに卵を入れて泡立て器で混ぜ、さらに牛乳と溶したコンソメ、こしょうを加えて混ぜた後、ザルでこす。 5 ③に④を流し入れ、蒸し器にかける。沸騰した湯で5分蒸し、その後火を止めて10分蒸らす。蒸らし終了3分前にアスパラガスとベビーほうれん草を上のにのせて蒸らす。 6 やけどをしないように蒸し器からカップを取り出して出来上がり。		
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 洋風茶わん蒸しで、中に野菜やチーズを入れて楽しめる味わいとなっています。牛乳のマイルドさと多めのこしょうで味が引き立つように工夫しました。 盛り付けではベビーほうれん草が映えて、傍からアスパラの芽が見えるように配置しています。		

〈参考写真〉

