

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	具材たっぷりクリスマスのわくわくバロティーヌ	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>250 ml</u> ※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>2,300円</u> ※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>〈バロティーヌ〉 鶏むね肉…2枚、いんげん…6本、人参…40g、さけるチーズ…30g、サラダ油…大1、塩…少々、こしょう…少々 〈ホワイトソース〉300g 薄力粉…10g、バター…10g、牛乳…100ml、塩…少々、こしょう…少々、オイスターソース…5滴 生クリーム…10ml 〈トマトソース〉 トマト…2個、オリーブオイル…小1.5、にんにくチューブ…小1/2、砂糖…小1、塩…小1/2 〈マッシュポテト〉 じゃがいも…2個、牛乳…150ml、バター10g、塩…少々、こしょう…少々 〈ほうれん草のムース〉 ほうれん草…50g、卵…3個、コンソメキューブ…1個（水200ml）、にんにくチューブ…小1、生クリーム…50ml</p>		
作 り 方	<p>▶ 所要時間 <u>60分</u> ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。</p> <p>〈バロティーヌ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 鶏むね肉を肉たたきで薄くのばす。塩・こしょうで下味 2 いんげんと人参を下ゆでする 3 薄くのばした鶏むね肉に、いんげん、人参、チーズを巻く 4 耐熱ラップに包み、沸騰したお湯に中火で15～20分ゆでる 5 鍋から取り出し、ラップをはずす 6 サラダ油をフライパンにひき、中火で焼き目をつける（巻き終わりを下にする） <p>〈ホワイトソース〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 深鍋に弱火でバターを溶かして薄力粉を入れよく練る 2 1に牛乳、生クリームを少しずつ入れる 3 塩、こしょう、ウスターソースで味をととのえる <p>〈トマトソース〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 オリーブオイルをひいて弱火にかける 2 みじん切りにしたトマトとにんにくチューブ、ウェイパー、砂糖、塩を入れてよく煮込む <p>〈マッシュポテト〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 じゃがいもの皮をむき、一口大に切る 2 レンジで600W、3～5分加熱 		

- 3 フォークでつぶす
 - 4 牛乳、バターを加えてなめらかになるまで混ぜる
 - 5 塩、こしょうで味をととのえる
- 〈ほうれん草のムース〉
- 1 ほうれん草をゆでる
 - 2 ミキサーに、ほうれん草、卵、スープストック、にんにくチューブ、生クリームを入れてなめらかになるまで混ぜる
 - 3 蒸し器で15～20分蒸す

料理のポイント

▶ 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
クリスマスを連想させるような、赤、白、緑をよく使い、色のバランスを考えました。
味変としてウスターソースを隠し味としたホワイトソースにトマトソース、ほうれん草のムースと付け合わせのバランスを工夫しました。さりげなく野菜もたくさん摂れるようなレシピとなっており、栄養面でもよく考え食材を配慮しました。

学校名

栃木県立那須拓陽高等学校