

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	パエリアの上のロールキャベツリー ホワイトソースを添えて	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>320</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>1,442</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><パエリア> 米…200g、にんにく…8g、たまねぎ…1/4、オリーブオイル…大4、固形コンソメ…3個、サフラン…8本、シーフード…お好み、パプリカ…お好み、ブロッコリー…お好み、ホタテの缶詰…1缶</p> <p><ロールキャベツ、スープ> キャベツ…6枚、バター…5g、たまねぎ…1/4、合いびき肉…200g、パン粉…20g、牛乳…60ml、卵…1個、固形コンソメ…2個</p> <p><ホワイトソース> 小麦粉…24g、バター25g、牛乳200ml、スープストック、塩、こしょう</p>		
作 り 方	<p>▶ 所要時間 <u>60</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。</p> <p><パエリア></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 シーフードを茹でる 2 茹で終わった汁300mlにサフランを入れる 3 たまねぎ、にんにくをみじん切りにして、大さじ1杯のオリーブ油で炒める 4 大さじ3杯のオリーブ油と米を入れ、強火で炒める 5 サフランの液体を入れ、中火で5分炒める 6 ホタテの缶詰を入れ、弱火で15分炒める 7 火を止め、シーフードとパプリカを入れて5分蒸らす <p><ロールキャベツ、スープ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 たまねぎのみじん切りとバターをレンジで3分加熱 2 キャベツを1枚1枚取り、茹でる 3 牛乳に浸したパン粉と、合い挽き肉、卵、たまねぎを合わせる 4 塩こしょう、味の素を入れて、良くこねる 5 タネをキャベツで巻き、楊枝で止める 6 鍋に入れ、水、固形コンソメを入れて20分煮込む 7 煮込み終わった汁に好きな具材を入れてスープを作る <p><ホワイトソース></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れる 2 牛乳、スープストックを入れ、塩コショウで味をととのえる 3 ロールキャベツにかける 		

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>この料理は野菜が苦手な子供に食べてもらいたいです。コンテスト当日がクリスマスイブなので、ロールキャベツをツリーにし、ホワイトソースで雪を表現しました。ご馳走感のあるパエリアとロールキャベツを組み合わせ、彩りよく、美味しく野菜を食べてもらえる工夫をしました。</p> <p>また、ホワイトソースを使うことでパエリアのスパイシーさがマイルドになり、米がまとまり通常より食べやすくなります。</p> <p>牛乳は、子どもたちの身体づくりの為に積極的に摂取して欲しいカルシウムを豊富に含んでいます。また、他の栄養素もバランスよく含まれています。乳製品と野菜、魚介類、肉類を組み合わせでお料理として食べることで吸収力も高まります!</p> <p>この料理が、子どもたちの元気な身体づくりのクリスマスプレゼントにという願いを込めて☆牛乳の魅力を伝えられたら嬉しいです。</p> <p>作業工程が多いので 60 分以内に収める練習が大変でした。美味しい料理を作れるように頑張ります!</p>
---------	---

学 校 名	栃木県立宇都宮中央高等学校
-------	---------------