

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	～クリスマスだから贅沢に～ 野菜たっぷりハンバーググラタン	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>200</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>812</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>牛乳…200ml、ブロッコリー…80g、コーン…50g、チーズ…40g、じゃがいも…1個、玉ねぎ…1/2個、豚ひき肉…200g、塩コショウ…2g、にんじん…1本、パン粉…大2、油…大1、マッシュルーム…2つ、牛乳…大2、バター…3g、小麦粉…15g、ナツメグ…小1/4、玉ねぎ…1/2個</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 野菜を切る。 ② にんじん、じゃがいも、ブロッコリーをゆでる。 ③ ひき肉に牛乳とパン粉、ナツメグを入れて混ぜる。 ④ 形を整えて焼く。 ⑤ 玉ねぎを炒め、そこへ小麦粉、牛乳、ゆでた野菜、コーン、マッシュルーム、ハンバーグを入れて煮込む。 ⑥ ⑤を器に入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。</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>部活を頑張る弟にたくさん野菜を食べてほしいと考え、この野菜たっぷりハンバーググラタンを考案しました。弟はハンバーグが大好きなので、2つ入れました。クリスマスという特別なイベントなので、ハンバーグを入れることで贅沢感が出ると思いました。コーンなど食感が違って五感で楽しめます。チーズの表面がカリッと中がとろっとしていてアツアツなので、寒い冬にピッタリです。</p>		
学校名	栃木県立宇都宮中央高等学校		