



令和2年度牛乳・乳製品利用料理コンクール

福島県大会料理レシピ集

全国各地の受賞レシピもご紹介

主催

福島県牛乳普及協会

〒969-1103 福島県本宮市仁井田字一里壇17
TEL.0243-33-1101

後援

福島県・福島県酪農業協同組合
公益社団法人福島県栄養士会
一般社団法人福島県調理師会
公益財団法人福島県学校給食会

福島県牛乳普及協会



令和2年10月9日 福島市内において、第41回目となる牛乳・乳製品利用料理コンクール福島県大会を開催いたしました。今年は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう状況下ですが、皆様に支えていただき無事に開催出来たことに改めて感謝申し上げます。

今回も県内各地の高校・短大・大学・専門学校の皆様より、アイデア溢れる786点ものオリジナルレシピをご応募いただきました。厳選なる書類審査の結果選ばれました本大会出場の6名の方々の作品をご紹介しますので、ぜひご家庭でお試ください。

牛乳・乳製品を使ったいろいろな料理の中でも、減塩効果等の観点から「乳和食」は注目されております。今後も多くの皆様に牛乳・乳製品の栄養価と多様性など、十分にその魅力を発信し、おいしく豊かな食生活と健康増進に寄与できることを願っております。

令和2年12月吉日
福島県牛乳普及協会



おいしいお料理法大募集!! 牛乳・乳製品利用料理コンクール

1時間以内でできる簡単な料理・お菓子デザート。

牛乳・バター・生クリーム
スキムミルク多使用歓迎!

主催 福島県牛乳普及協会
〒969-1103 福島県本宮市仁井田字一里壇17

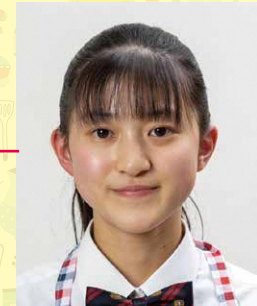
後援 福島県・福島県酪農協同組合
公益社団法人福島県栄養士会
一般社団法人福島県調理師会
公益財団法人福島県学校給食会

お問合せ TEL.0243-33-1101



おら げのみそスイーツポテト

福島県立
あさか開成高等学校
おお うち あや の
大内 綾乃 さん



材 料

・さつまいも	中2本	・砂糖	大さじ2
・牛乳	40ml	・柚子みそ	30g
・バター	40g	・じゅうねんみそ	30g
・卵黄	2個		

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、輪切りにして水にさらす。
- ② さつまいもを約4分30秒、700Wの電子レンジにかける。
- ③ さつまいもをつぶし、砂糖、バター、牛乳を混ぜ、さらに700Wの電子レンジに約2分かける。
- ④ ゴムベラでなめらかになるまで混ぜ、卵黄を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ オープンシートをしいた天板の上に、生地を成形し、表面に柚子みそとじゅうねんみそを塗る。



素材の味を生かすために、砂糖を控えめにし、自家製柚子みそとじゅうねんみそを使用しています。
”元気に健康おやつ～
じゅうねん長生き!～”



濃厚！明太 みるくあんかけ焼きそば

国際ビューティー&
フード大学校
みうらの
三浦彩乃さん



材料

・牛乳	400ml	・豚ひき肉	200g
・バター	40g	・白菜	3～4枚
・スキムミルク	10g	・人参	3cm
・鶏がらスープの素	大さじ3	・しいたけ	2コ
・しょうが	大さじ1	・もやし	140g
・塩、胡椒	少々	・明太子	1パック
・ごま油	適量	・麺	2袋
・マヨネーズ	適量	・かいわれ	適量
・コーンスターチ	適量	・金箔	少量
・白みそ	小さじ2		

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさにカットし、もやしは茹でる。明太子とマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにバターをしき、お肉を炒める。同時にしょうがも入れる。少し火が通ったら、鶏がらスープと野菜を入れる。しんなりしたら、牛乳とスキムミルクを入れる。
- ③ ②に明太子と白みそを入れる。味を見て塩・胡椒する。
- ④ 皿に4.5cmのセルクルを置き、明太マヨとあえたもやしを中に入れる。③を具とスープでセパレートする。もやしの周りに具をのせておく。
- ⑤ フライパンにごま油をしき6cmのセルクルに麺を入れ焼く。皿をかぶせひっくり返し、片面も焼く。
- ⑥ スープの方を牛乳で溶いたコーンスターチでとろみをつける。皿にスープを盛り、麺を2個ずつのせ、明太マヨとかいわれ、金箔で飾り完成。

ポイント



麺を型で焼き、
食べやすいサイズに仕上げました。


 優良賞


耶麻高生の想いをのせて ～チーズたっぷりそばとアスパラのケーキサレ～

福島県立耶麻農業高等学校 佐藤 和花 さん



 優良賞


「みそかんぷら」を使った 甘じょっぱいグラタン

福島県立喜多方東高等学校 堺 愛純 さん



材 料 4人分

(15cmパウンド型2本分)

- ・そば粉 …………… 100g
- ・薄力粉 …………… 100g
- ・ベーキングパウダー …… 小さじ2
- ・卵 …………… 4個
- ・牛乳 …………… 100ml
- ・オリーブ油 …………… 100ml
- ・プロセスチーズ …………… 60g
- ・とろけるチーズ …………… 60g
- ・塩、こしょう …………… 適量
- ・パプリカ 赤 …………… 75g
- ・黄 …………… 50g
- ・アスパラガス …………… 50g
- ・つけ合わせアスパラガス …… 1本

作り方

【下ごしらえ】

- ① そば粉・薄力粉・ベーキングパウダー、塩適量を合わせてふるっておく。
- ② パプリカを1cm角、アスパラガスを1cm幅に切りオリーブ油(分量外)で炒め、塩こしょうをする。

【本調理】(180℃ 40分)

- ① 卵を割りほぐし、オリーブ油を少しずつ加える。牛乳も加える。
- ② ①に粉類を入れ切るように混ぜる。
- ③ ②に冷ました野菜類と小さく切ったプロセスチーズを半量入れて混ぜる。
- ④ 型に流し入れ生地の上に残りの野菜、プロセスチーズ、とろけるチーズをのせて、黒こしょうをふってオーブンで焼く。



チーズを2種類入れて風味と香ばしさアップ!!耶麻高生が栽培したそば粉と消費拡大のため研究を続けた地元のアスパラガスを入れ、私たちの想いを込めました。

材 料 4人分

【みそかんぷら】

- ・じゃがいも …………… 4個
- ☆砂糖 …………… 小さじ3
- ☆味噌 …………… 40g
- ☆酒 …………… 100ml
- ・油 …………… フライパンひたひたに

【ホワイトソース】

- ・牛乳 …………… 600ml
- ・コンソメ …………… 小さじ2
- ・小麦粉 …………… 30g
- ・バター …………… 40g
- ☆ベーコン …………… 4枚
- ・ピザ用チーズ …………… 120g
- ・乾燥パセリ …………… 適量

作り方

- ① みそかんぷらを作る。
じゃがいもを一口大に切り、ラップをしレンジで温め、油で揚げる。あげたじゃがいもを☆と一緒にフライパンでいためる。
(☆ベーコンは味を洋風にするために入れています。)
- ② ホワイトソースを作る。
- ③ グラタン皿に①を入れ、ホワイトソースをかけ、チーズはお好みの量をのせてチーズがこんがりするまで焼く。(200度で10分程度)

完 成



福島の伝統料理である「みそかんぷら」のうま味を生かし、甘じょっぱいグラタンにした所です。



長いものふわとろ焼き ～牛乳あんかけ～

すず き てい な
福島県立あさか開成高等学校 鈴木 禎 菜 さん



チーズイン肉巻きトマト

こん の まさ や
福島県立福島西高等学校 紺野 将 矢 さん



材 料

4人分

【ふわとろ焼き】

- ・長いもの …………… 200g
- ・卵 …………… 2個
- ・牛乳 …………… 200g
- ・白だし …………… 大さじ2

【トッピング用食材】

- ・いかにんじん・かつお節・小ねぎ・紅しょうが …………… 適量

【牛乳あんかけ】

- ・牛乳 …………… 200ml
- ・白だし …………… 大さじ1
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・しょうが …………… 大さじ1
- ・小ねぎ …………… 大さじ2
- ・豚ひき肉 …………… 100g
- ・ごま油 …………… 小さじ1

作り方

【ふわとろ焼き】

- ① 長いものをする そこに卵を2個入れ切るようによく混ぜる。
- ② そこに牛乳と白だしを加えさらに混ぜる。
- ③ 耐熱皿に入れる。
- ④ 960Wで15～20分加熱する。(焼き目が着くまで)
- ⑤ 焼き上がった後、牛乳あんをかけてできあがり!
※お好みでいかにんじん・かつお節・小ねぎ・紅しょうがをトッピングしてもOK!!

【牛乳あんかけ】

- ① 牛乳に白だしと片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにごま油としょうがを入れ火にかける。(中火でこげないように!)
- ③ ひき肉を入れしばらくいためる。
- ④ ③に小ねぎを加え、少し火を通したら①を少量ずつ加えていく。
※片栗粉がしずんでいるので入れる前によく混ぜる。
- ⑤ とろみがつくまで混ぜる。



ふわとろ焼きを焼いている間に牛乳あんかけを作る。

材 料

4人分

- ・トマト …………… 4個
- ・豚バラ肉(薄切り) …………… 480g
- ・ピザ用チーズ …………… 100g
- ・バジルの葉 …………… 8枚
- ・塩こしょう …………… 適量
- ・薄力粉 …………… 適量
- ・酒 …………… 大さじ4
- ・オリーブオイル …………… 適量

【調味料】

- ・砂糖 …………… 大さじ2と1/2
- ・めんつゆ …………… 大さじ4
- ・みりん …………… 大さじ3

作り方

【準備】 トマトのヘタは取っておく

- ① トマトはヘタから2cmほどを切り落とし、中身をスプーンでくり抜く。中身は別のボウルに移す。
- ② ①の中にチーズとバジルを交互につめ、切り落とした部分をのせて蓋をする。
- ③ 全体に豚肉を巻き、塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ④ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、③をいれて転がしながら全体を焼く。焼き色がついたら、酒を加え蓋をして弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、調味料とトマトの中身の約1/3を入れて中火で煮詰める。
- ⑥ 肉を器の中心に盛りつけ、上からソースをかけ、肉の中心にバジルの葉を飾り完成。



④でチーズがとろけるようにしっかり蒸し焼きする

全国各地の受賞レシピをご紹介します

おいしいクッキング つくってミルク

北海道



**エビチリ風
チーズハットグ**

北海道三笠高等学校
さがらちひろ
相良千尋さん



材料

・エビ	160g	【チリソース】	
・酒	5ml	・B 牛乳	160ml
・A クリームチーズ	20g	・豆板醤	小さじ1
・粉チーズ	10g	・薄口しょうゆ	小さじ2
・はんぺん	65g	・砂糖	小さじ2
・牛乳	20ml	・片栗粉	小さじ2
・砂糖	5g	・水	小さじ2
・塩	1.5g	・トマトケチャップ	小さじ2
・ストリングチーズ	50g	・揚げ油	適量
・食パン(6枚切り)	1・1/2枚	・大葉	8枚

作り方

- ① エビは背ワタを取り、酒をふりかけておく。
- ② Aをフードプロセッサーで攪拌しさらに①を加えて攪拌する。
- ③ ストリングチーズを上1/3ほど残して竹串に刺し②で覆う。
- ④ 約8mm角に切った食パンを③全体に付ける。
- ⑤ 蒸し器にオープンシートを敷き、④を5分間蒸す。
- ⑥ チリソースを作る。鍋にBを合わせ加熱する。沸いたら水溶き片栗粉を回しいれ、再度沸かす。とろみがついたら火を止めトマトケチャップを加える。容器に入れる。
- ⑦ 180度に熱した揚げ油で⑤を全体がきつね色になるまで揚げる。
- ⑧ 器に大葉と⑦のチーズハットグ、⑥のチリソースを盛って完成。

ポイント
P ・チーズハットグにエビを使用し、ソースをチリソース風にしたことでエビチリのような味になります。
・ハットグの生地にも牛乳とチーズを混ぜソースには牛乳をたくさん使用しました。
・豆板醤が家にない場合、もしくは辛い物が苦手な方は、にんにくチューブでもおいしく食べることができます。



**カッテージチーズ
のそぼろ丼**

北海道石狩翔陽高等学校
やまもと 翔
山本 翔さん



材料

・牛乳	800ml	・卵	4個
・酢またはレモン汁	大さじ2.5	・B 砂糖	小さじ2
・塩	少々	・塩	2g
・こしょう	少々	・酒	小さじ2
・牛ひき肉	240g	・サラダ油	適量
・A 水	160ml	・米	2合
・酒	大さじ1.5	・白いりごま	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1.5	・オリーブオイル	適量
・砂糖	大さじ1.5	・バジルの葉	適量
・しょうが汁	8ml	・あらびき黒こしょう	お好み

作り方

- ① カッテージチーズを作る。鍋に牛乳を入れ、60℃前後になるまで温め、酢(またはレモン汁)を入れ数回混ぜる。
- ② 水分と固形に分離したら、さらして固形(カッテージチーズ)と水分(ホエイ)に分ける。カッテージチーズは塩とこしょうで味を付けておく。水分(ホエイ)はとっておく。
- ③ ②で出来たホエイを2合の目盛まで入れ、米を炊く。
- ④ フライパンにひき肉とAを入れ、中火で混ぜ合わせながら沸騰させ、しょうが汁を加えて汁けがなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 卵を割りほぐし、Bを加えよくまぜる。フライパンにサラダ油を敷き弱火にかけ細かくいそぼろを作る。
- ⑥ 炊きあがったご飯に白ごまを加え混ぜ、器に盛る。
- ⑦ ⑥の上にカッテージチーズ、ひき肉、いり卵を盛り付け、上にバジルを乗せ、カッテージチーズにオリーブオイルを回しかけ、お好みであらびき黒こしょうをかけて完成。

ポイント
P ・カッテージチーズの水分がなくなるまで絞ります。
・カッテージチーズを作った時のホエイを米を炊くときに利用します。

東京都



**食べるスープ
三重層**

専門学生
わたなべ あゆ
渡邊愛結さん



材料

【タルト台】		【3層目 ペシャメルソース】	
・冷凍パイシート(18×18) 1枚		・牛乳	200ml
・強力粉(打ち粉)	15g	・薄力粉	20g
・卵黄	1個	・無塩バター	30g
・【1層目 エビ】		・塩	1.5g
・コンソメキューブ	2個	・茹でエビ	90g(10尾)
・アガー	300ml	・【飾り】	
・水	6g	・かぼちゃペースト	20g
・【2層目 かぼちゃ】		・ローズマリー	4本(5cm)
・アガー	4g		
・水	125ml		
・かぼちゃペースト	30g		

作り方

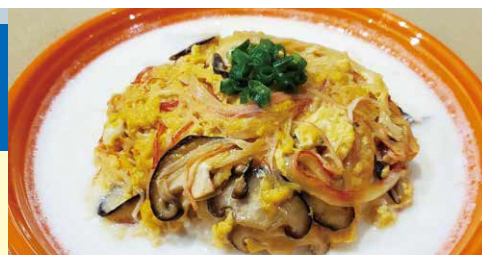
- ① 型にセパレを吹き付け、強力粉で打ち粉をし、パイシートを伸ばし型に入れ、周りを切り、ピケをする。オープンシートをのせ、重石を置いて220℃で10分焼く。10分焼いたら卵黄を塗り、220℃5分焼く。
- ② 焼いている間にエビ6尾を5〜7mm角に切っておく。乾いた鍋を2つ用意し、1つ目にアガー6gとコンソメキューブ2個入れ混ぜる。2つ目にアガー4gを入れておく。⑤で使う薄力粉を、だまにならないようふるっておく。
- ③ 生地が焼けたら冷凍庫に入れ、冷やす。その間に1つ目の鍋に水300mlを入れ、沸騰させ1分したら火を消し、切ったエビを入れ生地に流し、冷凍庫で冷やす。(流す前に熱を取っておく。)
- ④ 2つ目の鍋に水125mlとかぼちゃペースト30g入れ混ぜ沸騰させ1分したら、先程流した上にコムベラにそってそっと流す。穴をあけないように。冷凍庫で冷やす。(流す前に熱を取っておく。)
- ⑤ 鍋にバターを入れ溶かす。薄力粉を入れ木べらで混ぜる。
- ⑥ 牛乳を4〜5回に分けて入れペシャメルソースを作る。塩で味を整える。出来たら、熱いうちに一面に広るように流し、残りにかぼちゃペースト20gを入れ混ぜ星口金8-8を付けた絞り袋に入れ平らに薄くし、冷凍する。
- ⑦ タルト本体も冷凍する。洗い物をする。
- ⑧ 絞り袋の中が冷えたら周りにシェル絞りを20個し、その内側にローズ絞りを4個絞る。その上に切っていないエビをのせ、ローズマリーをのせ、1/4カットしたら完成。

ポイント
P このひと切れで一度に三種のスープが楽しめます。見た目はケーキ、食べると料理、見た目のギャップも楽しめます。
かぼちゃに豊富に含まれる抗酸化ビタミンと、牛乳に含まれるカルシウム。エビの中に含まれるタウリンで、血中コレステロールを下げる効果があります。栄養満点の食べるスープです！



**牛乳たっぷり!
天津飯**

専門学生
こはら まお
小原 茉桜さん



材料

・ごはん	800g	・淡口醤油	小さじ4
・小ねぎ	適量	・オイスターソース	小さじ4
【しいたけ炒め用】		・ごま油	大さじ4
・バター	8g	【あんかけ】	
・淡口醤油	大さじ1	・牛乳	800ml
【かに玉】		・塩・胡椒	適量
・カニカマ	12本	・鶏ガラスープの素	小さじ4
・しいたけ	8枚	・水溶き片栗粉	大さじ8
・卵	8個	・水	400ml
・牛乳	大さじ4(60ml)		

作り方

- ① しいたけの軸を切り落とし、薄切りにします。
バター、淡口醤油で炒めます。
- ② カニカマは手でほぐします。
- ③ あんかけ用のスープをつくります。
鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、沸騰したら牛乳を入れて弱火にします。
- ④ カニ玉をつくります。
ボウルに、①、②、牛乳、卵、他の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、④を流し入れ菜箸で大きく混ぜながら中火で焼き、半熟状態で火から下ろします。
- ⑥ ③に水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら、塩・胡椒で味を整えて火から下ろします。
- ⑦ ごはんを盛り付けた皿に⑤をのせ、⑥をかけ、小口切りにした小ねぎを散らして完成です。

ポイント
P 天津飯に牛乳あんかけ?! 牛乳と中華という意外性のある組み合わせがマッチした一品です。ふわふわの卵にとろろのあんがよく合い、ごはんとの相性も抜群です。見た目も色とりどりで「見た目の美味しさ」も抜群です。

全国各地の受賞レシピをご紹介します

おいしいクッキング つくってミルク

千葉県



最優秀賞

三種のチーズいなり

千葉県立安房拓心高等学校
いし むら わたる
石村 渉 さん

材料

牛乳	800ml	【チーズナッツいなり】	【チーズそぼろ入り肉いなり】
米酢	大さじ3	ご飯	160g
米	250g	カットチーズ	40g
ホエー	325ml	ミックスナッツ	20g
油揚げ	4枚	塩	ひとつまみ
牛乳	200ml	黒胡椒	少量
しょうゆ	大さじ2	【チーズそぼろいなり】	
砂糖	大さじ1	ご飯	160g
みりん	大さじ2	カットチーズ	75g
		ホエー	大さじ2
		みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1と1/2
		砂糖	大さじ2/3

ポイント
P 地元では初乳チーズを使った煮物が作られていて、それを牛乳から作るカッテージチーズで作ってみました。また、栄養豊富なホエーは炊飯に使いました。ほのかな酸味の効いたご飯はいなり寿司にぴったりです。牛肉と牛乳のコラボも「いなり風」として加えました。

作り方

- 牛乳を80℃に温め、米酢を加えて混ぜ、火を消し2～3分置く。ボウルにザルを置きその上に濃し袋を置き、流し入れる。固形物と水分に分かれたらよく水気を絞る。(カッテージチーズとホエーができる)
- 米は洗って浸水する。水気を切り、圧力鍋に入れる。ホエーを加え軽く混ぜてから、蓋をして強火にかけ、沸騰して加圧が始まったら弱火にして5分加熱。火を止め、加圧がおさまるまで蒸らす。(約10分)
- 油揚げは菜箸を転がし半分に切り、沸騰湯に入れ油抜きをする。鍋に油揚げ、牛乳と調味料を合わせたものを入れ、落とし蓋をして中火で少し汁が残るくらいまで煮る。火を止めるまですす。
- チーズそぼろを作る。鍋にホエーと調味料を入れ、沸騰したらカッテージチーズを入れて、数本の菜箸で混ぜながら水分がほぼなくなるまで煮る。
- チーズナッツを作る。粗く刻んだナッツとカッテージチーズを合わせ、塩・黒胡椒で調味する。(まともいらずからたらホエーを加えて調整する。)
- 肉いなりを作る。ご飯にチーズそぼろを混ぜ、俵型に丸め、広げた牛肉でご飯が見えないように包む。油をひいたフライパンに入れ、表面に焼き色をつける。フライパンの余分な油をふき取り、調味料を加え、からめながら焼く。粗熱をとり、落ち着いたら半分に切る。
- ③の油揚げを開き、口を1cmくらい内側に折り込み、ご飯を詰める。④と⑤をそれぞれ入れる。④のいなりには枝豆を飾る。
- 3種類を皿に盛りつける。

岡山県



最優秀賞

**さばの濃厚ミルク味噌煮
～カラフル野菜添え～**

岡山県立倉敷鷺羽高等学校
いの うえ ゆ り
井上 由理 さん

材料

牛乳	200ml	・サバ	4切
バター	40g	・ズッキーニ	1/2個
・みそ	大 1 1/2	・パプリカ 黄	1/2個
・さとう	小さじ3	・パプリカ 赤	1/2個
・めんつゆ	大さじ2	・ピーマン	1/2個
・水	大さじ1	・かいわれ大根	5g
・オリーブオイル	適量		
・かつおぶし	適量		
・片栗粉	少量		

ポイント
P 母がいつも仕事をがんばっていて疲れて帰ってくるので、元気がでる様に野菜も取り入れたサバの味噌煮を作りました。

作り方

- 【ケーキ】**
- さばの皮側に十字の切りこみを入れる。牛乳は、あたためておく。
 - 牛乳・バター・みそ・さとうを入れて沸騰するまで煮る。
 - 沸騰したら皮を上に向けて鍋に入れ、落しふたを置いて煮汁がとろとろになるまで煮込む。水溶き片栗粉で、とろみをつける。
 - ズッキーニとパプリカ・ピーマンを一口大に切る。
 - フライパンで油を熱し、ズッキーニとパプリカ・ピーマンを炒めて、水で薄めためんつゆとかつおぶしを入れていためる。
 - ③と⑤を皿に盛りつける。
 - かいわれ大根をそえる。



優秀賞

牛乳ジャムかけピリ辛フレンチトースト

千葉県立千葉女子高等学校
つちや な なみ
土屋 菜々美 さん

材料

食パン6枚切り	4枚	・塩	小さじ3/4
牛乳	300ml	・こしょう	少々
砂糖	大さじ3	・サラダ油	大さじ1
卵	3個	・食パン1枚につきバター	10g
・とろけるチーズ	4枚	【牛乳ジャム】	
・アスパラガス	1本	牛乳	300ml
・マッシュルーム	30g	砂糖	大さじ3
豚挽肉	100g	【つけあわせ】	
・チリソース	大さじ2	・ペペリーフ	40g
・玉葱	1/2個(120g)	・プチトマト	8個

ポイント
P 牛乳ジャムとフレンチトーストで甘さを出し、中に挟みであるチーズと肉が甘塩っぱい美味しさをしました。肉はチリソースのピリ辛がアクセントになっています。意外な組み合わせで美味しさ∞(無限大)です！

作り方

- 食パンを斜めに半分に切って牛乳300ml、砂糖3、卵3個を混ぜた卵液に浸しておく。混ぜるときに卵は卵白をよく溶きほぐしておく。食パンが卵液を吸ったらフライパンにバターを溶かし両面を焼く。その後軽くトースターで表面を焼く。
- 玉葱をみじん切りにしたらフライパンにサラダ油大1を入れ半透明になるまで炒める。
- アスパラガスは厚さ2mmの斜めに切り、マッシュルームも2mmの薄切りにする。②のフライパンに入れ一緒に炒める。アスパラガスがしんなりしたら豚挽肉を入れて茶色くなるまで炒める。塩、こしょう、チリソースで味を調える。
- 上にかける牛乳ジャムを作る。牛乳300mlを鍋に入れ、周りがフツフツしてきたら砂糖大3を入れゴムべらで混ぜる。とろみがついてきたら完成。＊煮詰めすぎに注意
- フレンチトースト2枚で③の肉餡ととろけるチーズ(挟みやすいように斜めに半分に切っておく)を挟む。挟んだらフレンチトーストを半分に切る。
- 皿にペペリーフとプチトマトを飾り、⑤を形良く盛り付ける。(プチトマトは1個を3枚くらいに輪切りにして飾り付けるとおしゃれに見える)



優秀賞

なんちゃってクリーミーえびフライ

岡山県立倉敷中央高等学校
おお たに いく
大谷 郁 さん

材料

牛乳	200ml	・塩こしょう	少々
バター	20g	・小麦粉	24g
・ちくわ	8本	・卵	1個
・玉ねぎ	1/4個	・パン粉	適量
・ブロッコリー	20g	・サラダ油	適量
・かに風味かまぼこ	4本		
・赤ウインナー	4本	【カレーチーズソース】	
・コンソメ	少々	・チーズ	30g
・パセリ	少々	・カレー粉	5g
		・コンソメ	少々

ポイント
P プレーンのホワイトソースとカレー味のホワイトソースで味にバリエーションをつけたこと。食べるまで中身が分からないように、見た目をえびフライにしたこと。

作り方

- 【ホワイトソースを作る】**
- 鍋を火にかけバターを溶かし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
 - 火からおろし、人肌に温めた牛乳を2回に分けて混ぜる。
 - ②の半量をボールに入れ、みじん切りにした玉ねぎ・ブロッコリー・手でさいたまに風味かまぼこを加えて混ぜる。
 - コンソメ・塩こしょうを入れて味を調え、粗熱を取る。
 - ちくわは、縦に切り目を入れて④を詰める。赤ウインナーを縦半分に切り、先端に切り込みを2つ入れて、ちくわに刺し込む。
 - 小麦粉 ⇒ 卵 ⇒ パン粉の順につけ180°の油の中で、きつね色になるまで揚げる。
- 【カレーチーズソースを作る】**
- ②の残りの半量にチーズを加える。溶けてトロトロになったら火を止めて、コンソメ・塩こしょう・カレー粉を入れ混ぜる。