



北海道清水高等学校 考案レシピ 『十勝復興カフェごはん』

<分量(4人前)>

〔上がりけ〕

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・十勝若牛 ……200g | ・トマト缶 ……220g |
| ・玉ねぎ ……1/4 | ・ビーフストック ……小さじ2 |
| ・タイム ……ひとつまみ | ・塩 ……小さじ1 |
| ・こしょう ……ひとつまみ | ・ケチャップ ……大さじ1 |
| ・ニンニクスライス…5枚 | ・オリーブオイル ……大さじ5 |

〔ごはん〕

- | | |
|------------|-------------------|
| ・ごはん ……2合分 | ・アンチョビ ……5cm |
| ・塩 ……小さじ2 | ・こしょう ……小さじ1 |
| ・コーン ……50g | ・ガーリックパウダー ……小さじ2 |

〔チーズ〕

- | | |
|------------------|---------------|
| ・モッツアレラチーズ ……87g | ・生クリーム ……120g |
|------------------|---------------|

〔ソース〕

- | | |
|--------------|---------------|
| ・トマト缶 ……100g | ・デミグラス ……小さじ2 |
| ・塩レモン ……小さじ2 | ・マスタード ……6g |

〔飾り〕

- | | |
|--------------|-----------|
| ・コーン ……40g | ・バター ……5g |
| ・イタリアンパセリ…1本 | |

<作り方>

〔上がりけ〕

- ①鍋にオリーブオイル・ニンニクを、入れ火にかける。
- ②ニンニクに色がついたら取り出し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ③あめ色になったら十勝若牛を入れ、塩・こしょうで炒める。
- ④火が通ったらトマトソース・ビーフストック・タイム・ケチャップを入れ、水分を飛ばす。

〔ごはん〕

- ⑤フライパンにサラダ油を敷き、ごはんを入れる。
- ⑥パラパラになってきたら、アンチョビ・ガーリックパウダー・塩・こしょうを入れ、混ざったらコーンを加える。

〔ソース〕

- ⑦ソースの材料を全て鍋に入れ火にかける。温まったらざるでこす。

〔盛り付け〕

- ⑧お椀にラップを敷き、④→⑥の順に入れ、皿にひっくり返す。
- ⑨生クリームを鍋に入れて火にかけ、沸騰寸前でチーズを入れ、弱火で溶かす。
- ⑩チーズが全て溶け、混ざったら⑧の上にかける。
- ⑪チーズの上にイタリアンパセリを乗せ、お皿にソースを盛り付けたら完成。