

北杜市ランチ認定メニュー

料理名：野菜のミルフィーユ



☆料理のコンセプト

温野菜は身体に優しいとされているので、野菜をグリルしミルフィーユ風に仕上げました。

じゃがいも、トマト等の野菜は、北杜高校でとれたものを使用しています。また、バジルソースは学校でとれたバジルを使用して、授業で加工したものを利用しました。

赤ワインソースの赤ワインは、山梨県産を使用しています。油は全てオリーブオイルを使用しました。

☆料理の材料(2人前)

【ミルフィーユ】

○ジャガイモ1個 ○トマト1個 ○卵2個
○ほうれん草 1/4束 ○玉ねぎ 1/4個
○ベーコン1枚(5mm厚)

【トッピング】

○ピンクペッパー 適量 ○オリーブオイル 適量
○ブラックペッパー 適量 ○粉チーズ 適量
○フライドガーリック 適量

【赤ワインソース】

○赤ワイン30g ○ウスターソース10g
○ケチャップ10g ○バター5g ○砂糖1g

☆料理のレシピ

①じゃがいもの皮をむき5mmの厚さに切り、水にさらし電子レンジで5分ほど加熱(ラップをかける)し、オーブンで10分加熱する。トマトを5mmの厚さに輪切りにし、オーブンで150℃10分加熱する。ほうれん草を熱湯に塩を入れ、30秒ほど茹でてオリーブオイルで炒める。ベーコンを5mmの厚さに切り両面こんがり焼き色をつける。玉ねぎをオリーブオイルでいため塩こしょうで味付けする。ポーチドエッグは、お湯600ml 酢大さじ2 塩小さじ1杯を加え沸騰させ、静かに卵を入れ弱火で4分加熱する。パイシートを伸ばして丸型でぬき、220℃で5~10分

②じゃがいも、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコンポーチドエッグを重ね、ソースを盛りつける

③赤ワインソースは、赤ワインにみじん切りした玉ねぎを入れ5分に煮詰める。ウスターソース、ケチャップ、バター、砂糖を入れ更に半分の量になるまで煮つめる。