

# エントリーシート

作品名	彩り野菜と幸せな食卓
	
作品に関するコメント	<p><b>【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】</b></p> <p>今回のクッキングサミットは私にとって4回目の挑戦とともに、最後の挑戦となりました。そこで私は「楽しい食事」とは何か考えました。私の考える楽しい食事とは家族や友人と会話をし、おいしいものを食べる事です。なので会話が弾むような作品を今回は作ってみました。例えば幼い子供が「この野菜なに？」と親に尋ね、「これはかぼちゃだよ」と教える会話、友人同士で「野菜が何種類入ってるのか数えてみよう！」という会話、そんな会話が生まれるように野菜を沢山つかったり、360度楽しめるようにホール型の5層のドリアにしました。</p> <p><b>【自分が工夫した点、アピールしたい点】</b></p> <p><b>(5層の焼きベジドリア)</b>      普段の食事では一気に取り入れる事の難しい多種類の国産野菜を使用      ライスと野菜を5層にすることで見た目と触感を工夫      オープンで焼いてからさらに鉄板に盛ることでおこげができる      揚げたかぼちゃをトッピング</p> <p><b>(ほくほくかぼちゃのチーズケーキ)</b>      かぼちゃは半分をこし、半分はあらめにマッシュし生地に取り込むことで、かぼちゃのつぶつぶができ、かぼちゃ本来の甘さを感じられる。      ビスケット部分にかぼちゃの皮をいれた。</p>

<p>食 材 ( 1人分)</p>	<p><b>(5層の焼きベジドリア)</b>        ご飯(茶碗1杯) 玉ねぎ(半分) ニンジン(5g) トマト(大半分) ズッキーニ(40g) かぼちゃ(5g) ブロccoli(20g) ジャがいも(40g) マイクロトマト(6粒) 黄パプリカ(10g) 豆(5粒) パセリ(少々) ホールトマト(80g) 豚ひき肉(30g) スライスチーズ(1.5枚) 粉チーズ(少々) その他調味料</p> <p><b>(ほくほくかぼちゃのチーズケーキ)</b>        かぼちゃ(30g) クリームチーズ(約30g) 生クリーム(10g) ビスケット(20g) バター(30g) くるみ(5g) 卵(半分) 薄力粉(20g) レモン汁(少々) その他 果物</p>
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約90分)</p>	<p><b>(5層の焼きベジドリア)</b>        下準備        ライス：ご飯と玉ねぎ(みじん切り)で炒め塩コショウで味をととのえる。        野菜：火を通す→ズッキーニ、ジャがいも、ニンジン、かぼちゃ(揚)        ミートソース：ひき肉玉ねぎを炒めホールトマトをいれ調味料で味を調える</p> <p>①ライス、ズッキーニ、ミートソース、ライス、トマト、ミートソース、チーズの順でホール状の型につめる。        ②さらに野菜を盛りつけ、スライスチーズと粉チーズをかける。        ③オーブン200度で15分焼く。        ④マイクロトマト、揚げたかぼちゃを盛りつける        ⑤熱した鉄板に盛りつける</p> <p><b>(ほくほくかぼちゃのチーズケーキ)</b>        下準備：かぼちゃをふかし、皮と実部分をわける。        かぼちゃの実を半分こし、半分あらめにマッシュする。        パーシ部分：かぼちゃの皮、ビスケット、バターを混ぜ細かくする</p> <p>①型にベースをひき、その他材料を混ぜた生地を流し込む。        ②オーブンで180度45分間焼く。</p>