

学生の部2

みそピーナ



アピール
ポイント

我らの安房拓心高校で取れた新鮮な夏野菜を使用しています。また千葉県の特産品であるみそピーナで照り焼きチキンをつくり、くどくなりがちなその照り焼きにレモンを加えることでさっぱりとした味わいにしました。

材 料

- ・みそピーナー 10g
- ・館山産玉ねぎ 20g
- ・館山産長ネギ 10g
- ・館山産レモン 20g
- ・拓心ナス 30g
- ・拓心トマト 20g
- ・拓心コーン 10g
- ・エビ 20g
- ・ケチャップ 20g
- ・刻みのり 適量
- ・チーズ 適量



作 り 方

- ① 生地を作る。
一口大に切った鶏肉を照り焼きダレと絡め少し炒める。
アッセし玉ねぎとケチャップを炒めたソースを敷き、その上に切った材料を並べていく。
刻みのりとチーズを適量ふりかけ、200度に予熱したオーブンで13分ほど焼く。