

【料理名】 シチュー春巻き	高等学校名	高知県立 岡豊高等学校
	チーム名	アンブルール
	代表者氏名	つる 都留 <small>りょう</small> 遼

材料（ 4人分 ）

鶏もも肉 ……300g
 玉ねぎ ……160g
 春巻きの皮 ……8枚
 バター ……80g
 小麦粉 ……65g
 牛乳 ……550ml
 塩 ……小さじ1
 顆粒コンソメ ……小さじ2
 柚子の酢 ……小さじ2
 柚子茶 ……大さじ1
 ミニトマト ……12個
 パセリ ……5g
 サラダ油 ……大さじ1
 卵黄（つや出し用） ……1個分
 小麦粉 ……大さじ1
 水 ……大さじ1

材 料 費 1,200 円 所要時間 55 分

【 作り方 】

1. 下準備

- ① 春巻きの皮を 4 等分する。
- ② オーブンを 185℃ 15 分で予熱する。

2. 具をつくる

- ① 玉ねぎを薄切りにし、鶏肉は 1 cm 程度の大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、鶏肉を炒め、塩（小さじ 1/2）こしょう、顆粒コンソメ（小さじ 1）で味を調える。
- ③ バットに移し、冷ます。（このとき 8 等分にしておく）

3. ホワイトソースを作る

- ① フライパンの中でバターを溶かし、ふるった小麦粉を加え、炒める。
- ② ①がさらさらになったら牛乳を加えながらそのつど混ぜ、だまにならないように混ぜる。塩（小さじ 1/2）、こしょう、顆粒コンソメで味を調える。
- ③ バットに移し、冷ます。人肌程度に冷めたら、8 等分しておく。

4. 春巻きの皮で巻く

- ① 春巻きの皮へホワイトソース、具、パセリのみじん切り、柚子茶をのせ、細長く巻く。巻き終わりに水で溶いた小麦粉をつけ、はがれないようにする。（32 個作る）
- ② ①の表面にサラダ油、卵黄を刷毛で塗り、ミニトマトと共に 185℃に予熱したオーブンで約 15 分焼く。（焼き色を見て判断する）

5. 盛り付ける

焼き上がったものを中高にもり、ミニトマトとパセリを添える。

アピールポイント

シチューを春巻きの皮を使って巻き、子どもが気軽に食べられるように形を小さくしました。

