

メニュー : シイラのチーズキッシュ弁当																																																															
氏名	横山 亜里沙	年齢																																																													
学校名	都城農業高等学校	性別	女性																																																												
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2">(チーズケーキ)</td> <td colspan="2">(パン)</td> </tr> <tr> <td>クリームチーズ</td> <td>400<sup>グラム</sup></td> <td>クリームチーズ</td> <td>48<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>72<sup>グラム</sup></td> <td>玄米食パン</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>レモン汁</td> <td>12ml</td> <td>サトウ芋用パン</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト</td> <td>160<sup>グラム</sup></td> <td>のり</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>4個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>シイラ</td> <td>400<sup>グラム</sup></td> <td>(付け合わせ)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>40<sup>グラム</sup></td> <td>ハム</td> <td>8枚</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>4かけ</td> <td>卵</td> <td>8個</td> </tr> <tr> <td>ほうれんそう</td> <td>200<sup>グラム</sup></td> <td>レタス</td> <td>12枚</td> </tr> <tr> <td>赤ピーマン</td> <td>200<sup>グラム</sup></td> <td>ブロッコリー</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>4<sup>グラム</sup></td> <td>トマト</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>オレンジ</td> <td>1/2個</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>リンゴ</td> <td>1/2個</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>水</td> <td>大きじ4</td> </tr> </table>				(チーズケーキ)		(パン)		クリームチーズ	400 <sup>グラム</sup>	クリームチーズ	48 <sup>グラム</sup>	小麦粉	72 <sup>グラム</sup>	玄米食パン	4枚	レモン汁	12ml	サトウ芋用パン	4枚	ヨーグルト	160 <sup>グラム</sup>	のり	適量	卵	4個			シイラ	400 <sup>グラム</sup>	(付け合わせ)		バター	40 <sup>グラム</sup>	ハム	8枚	にんにく	4かけ	卵	8個	ほうれんそう	200 <sup>グラム</sup>	レタス	12枚	赤ピーマン	200 <sup>グラム</sup>	ブロッコリー	4個	塩	4 <sup>グラム</sup>	トマト	4個			オレンジ	1/2個			リンゴ	1/2個			水	大きじ4
(チーズケーキ)		(パン)																																																													
クリームチーズ	400 <sup>グラム</sup>	クリームチーズ	48 <sup>グラム</sup>																																																												
小麦粉	72 <sup>グラム</sup>	玄米食パン	4枚																																																												
レモン汁	12ml	サトウ芋用パン	4枚																																																												
ヨーグルト	160 <sup>グラム</sup>	のり	適量																																																												
卵	4個																																																														
シイラ	400 <sup>グラム</sup>	(付け合わせ)																																																													
バター	40 <sup>グラム</sup>	ハム	8枚																																																												
にんにく	4かけ	卵	8個																																																												
ほうれんそう	200 <sup>グラム</sup>	レタス	12枚																																																												
赤ピーマン	200 <sup>グラム</sup>	ブロッコリー	4個																																																												
塩	4 <sup>グラム</sup>	トマト	4個																																																												
		オレンジ	1/2個																																																												
		リンゴ	1/2個																																																												
		水	大きじ4																																																												
<p>コツ : チーズケーキが好きな母が昼のお弁当でも食べられるように作りました。</p>																																																															

## 作り方

### (事前の準備)

- ① にんにくを薄く切っておく
- ② ほうれんそうと赤ピーマンを細長く切る

### ☆ チーズケーキ

- ① ほうれんそうと赤ピーマンを電子レンジで1～1分半温める
- ② フライパンにバターをひいてにんにくとシイラを焼く。焼けたら皿にだす
- ③ ①を小さく切って②を手でほぐす
- ④ ボールでクリームチーズを練り、ヨーグルトを入れて混ぜる
- ⑤ ④に卵黄とレモン汁を入れて、小麦粉をふるって混ぜる
- ⑥ 違うボールに卵白を入れてメレンゲを作る
- ⑦ ⑥に③と⑤と塩を入れて混ぜる
- ⑧ ⑦をシリコンカップに入れて電子レンジで2～3分温める

### ☆ パン

- ① パンを挟んで好きな形に切る
- ② のりでパーツを作る
- ③ クリームチーズを切る
- ④ ①の上に③をのせて②をのせる

### ☆ 付け合わせ

- ① 卵に水を入れて混ぜ、卵焼き器で薄焼き卵を作る。出来たら横に4等分にしてそれぞれ切り込みを入れくるくる巻いて花を作る
- ② ハムも卵と同じように花をつくる
- ③ ブロッコリーは茹でておく
- ④ レタスを下にしき、①②③と果物を盛りつける