

champ de fleurs

優良賞



材料（4人分）

白米	1合
クリームチーズ	72g
春巻の皮	4枚
コンソメ	適量
コショウ	適量
塩	適量
牛乳	300ml
かぼちゃ	1/4
生ハム	4枚
枝豆	4個
トマト	2個
ブロッコリー	4個
マスカット	2個
ミントの葉	適量
玉ねぎドレッシング	1袋

山内 千絵美さん（宮城県代表）

作り方（調理時間55分）

- ① ご飯を牛乳で炊く。（この時、コンソメを砕いて入れる）
- ② 春巻の皮を牛乳に浸す。
- ③ ②を型に入れてオーブンで焼く。
- ④ かぼちゃを黄色い部分と、皮にわけて、レンジで温める。
- ⑤ 温めたかぼちゃをマッシュする。
- ⑥ ⑤に塩、コショウ、牛乳を入れて混ぜ、クリームを作る。
- ⑦ ご飯が炊けたら、少し冷ましてから、コショウと玉ねぎドレッシングを加えてよく混ぜる。
- ⑧ 焼いた春巻の皮を器にして、⑦を入れる。
- ⑨ 上にクリームチーズを塗る。
- ⑩ かぼちゃクリーム、ブロッコリー、生ハム、トマト、マスカット、枝豆、ミントをトッピングして完成。

ポイント

牛乳で炊いたご飯を、カリカリした春巻きの皮の上へのせ、彩りよく野菜や、かぼちゃクリームをトッピング。華やかさが目を引く一品です。

