

# champ de fleurs

最優秀賞



山内 千絵美



## 材料・分量(4人分)



- ・ 白米・・・・・・・・・・1 合
- ・ **クリームチーズ**・・・・・・・・72 g
- ・ 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



## 作り方



- 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のにせ、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。