

令和3年度牛乳料理コンクール東京大会 優秀賞	長谷部 莉帆さん (国際製菓専門学校)
------------------------	---------------------

作品名	高野豆腐のクロックムッシュ
-----	---------------

ポイント	パンではなく、高野豆腐を使ったことにより、ヘルシーでダイエット中の人にもガッツリ食べられて、簡単にできるので、朝ごはんなどにぴったりです。栄養も豊富に含まれているので、育ちざかりのお子さんのおやつにもいいと思います。
------	--

材料	牛乳 220ml												
4人分	<table border="0"> <tr> <td>高野豆腐・・・・・・・・・・4枚</td> <td>ハム・・・・・・・・・・4枚</td> </tr> <tr> <td>卵・・・・・・・・・・1個</td> <td>スライスチーズ・・・・4枚</td> </tr> <tr> <td>塩・・・・・・・・・・少々</td> <td>塩コショウ・・・・・・・・少々(お好みで)</td> </tr> <tr> <td>砂糖・・・・・・・・・・小さじ1</td> <td>乾燥パセリ・・・・・・・・少々</td> </tr> <tr> <td>サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>バター・・・・・・・・・・20g</td> <td></td> </tr> </table>	高野豆腐・・・・・・・・・・4枚	ハム・・・・・・・・・・4枚	卵・・・・・・・・・・1個	スライスチーズ・・・・4枚	塩・・・・・・・・・・少々	塩コショウ・・・・・・・・少々(お好みで)	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1	乾燥パセリ・・・・・・・・少々	サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1		バター・・・・・・・・・・20g	
高野豆腐・・・・・・・・・・4枚	ハム・・・・・・・・・・4枚												
卵・・・・・・・・・・1個	スライスチーズ・・・・4枚												
塩・・・・・・・・・・少々	塩コショウ・・・・・・・・少々(お好みで)												
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1	乾燥パセリ・・・・・・・・少々												
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1													
バター・・・・・・・・・・20g													

作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 高野豆腐をぬるま湯につけて戻す。柔らかくなったら、手のひらで挟み、水をよく絞る。 ※牛乳をよく吸わせるために硬くしぼる。 ② 高野豆腐を横長にして、切り離さないように切り込みを入れ、ポケットを作る。 ③ ハムとチーズを半分に切り、ポケットの中に入れ込む。 ④ 牛乳、卵、塩、砂糖、粉チーズをよく混ぜ合わせる。 この中に③を入れ、液体がなくなるくらいまで、両面によく浸す。 ⑥ フライパンを温め、サラダ油を少しひき、中火で④を焼く。 ⑦ 両面に焦げ目がついたら、バターを入れて全体にいきわたらせる。 ※バターをたっぷり使い、カリッと焼くとおいしくなる。 ⑧ 少しフタをし、中のチーズが溶けてきたら火からおろす。 ⑨ 最後にお好みで、塩コショウや乾燥パセリをかけて完成。
-----	--