

# パイ風米包み

大阪調理製菓専門学校  
調理総合本科 2年  
竹谷/高木

# 目次

1

材料

2

こだわり

3

材料

4

作り方

こだわった所

**比較的家にある材料で作れる料理にこだわりました**

## 材料(1人前)

米100 g

お湯200cc

卵黄 1個

牛乳100 g

生クリーム100 g

小麦粉30 g

バター30 g

トマトペースト30 g

白身魚 半身

玉ねぎ ¼

キノコ 10 g

ベーコン 20 g

塩, 胡椒 適量

コンソメパウダー 適量



# 作り方

①アルファ米をすり鉢などで軽く潰し、熱湯で約20分つける

②玉ねぎを繊維に逆らってスライスする

ベーコンを約5mm幅に切る

きのこのいしずきをきりほぐすそしてオリーブ油でかるくいため

塩、こしょうで味をつける

③白身魚に塩を振り焼くそそしてほぐす ④鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を加え混ぜるまとも  
ってきたら

牛乳生クリームを少しづつ加え、硬さをちょうどいいしていく

トマトペーストを加え、塩で味を整える

⑤元に戻したアルファ米に、塩、コンソメパウダーで味をつける

⑥、②③④を合わせませる

⑦パイ型にオリーブ油を塗りアルファ米を約1cmのあつはになるように、ひろげ、250℃で熱したオリーブで約10分焼く

⑧焼き固まったら、⑥を乗せその上に余ってるアルファ米をかぶせ卵黄を塗りやく20分やく

**PR**

**簡単な材料で家でも簡単に作れる料理**

ご清聴ありがとうございました。