

# エレガント賞

伊藤 美咲さん

野菜量  
約 120g  
(一人分)

●作品名

## ほうれん草入りクリームチーズと トマトのミルフィーユ仕立て

材料費	約 600 円(2人前)
調理時間	約 20 分(2人前)
使用した食材と分量 (県産野菜には○)	2 人分
食材	分量
しめじ	100g
カラーピーマン	30g
ほうれん草	60g
トマト	50g
クリームチーズ	100g
生ハム	4枚
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	適量
おろしにんにく	3g
オリーブ油	適量
イタリアンパセリ	適量

●出来上がりの写真



●作り方

- ①ほうれん草は茹で、水で冷まし水気を切る。水気を切ったらみじん切りにする。
- ②生ハムはみじん切りにしておく。
- ③トマトはスライスする（一人あたり3枚）。
- ④クリームチーズに「①」と「②」を加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょう・レモン汁で調味する。
- ⑤トマトと「④」を交互に重ねて、ミルフィーユ仕立てにする。一番上にイタリアンパセリを飾る。
- ⑥ピーマンは細切りにする。しめじは小房に分ける。フライパンにオリーブ油を引き、おろしにんにくとピーマン、しめじを炒めて、塩・こしょうで調味する。
- ⑦「⑤」と「⑥」を盛りつけて出来上がり。