

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

ふわふわスフレ

氏名: 小林 ひなた

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつも支えてくれる両親への感謝の気持ちを込めて、温かくふわふわなスフレを作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
牛乳	90cc	①牛乳を鍋で沸騰直前まで温める。 ②ボウルに卵黄、グラニュー糖を入れ白くなるまで混ぜる。 薄力粉を加え、混ぜる。 ③②に①の牛乳を少しずつ加え、混ぜる。 中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる(鍋を使用する)。 ④バターを加え、混ぜてから火止める。 ⑤【A】を合わせ、メレンゲを作る。 ⑥④の鍋に⑤を1/3程なじめせ、残りを、泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。 ⑦ココットに入れる(あらかじめ【B】を塗っておく)。 ⑧予熱しておいたオーブンで湯煎しながら200℃で15分、 蓋を開けずに180℃で10分加熱する。 ⑨皿にのせ、粉砂糖をかける。
卵黄	2個分	
グラニュー糖	10g	
薄力粉	7g	
バター	4g	
【A】		
卵白	2個分	
グラニュー糖	30g	
【B】		
バター	適量	
グラニュー糖	適量	