

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

幸せの蝶々健康ケーキ

氏名:

渡邊 菜瑠美

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

スイーツ・野菜が大好きでいつも支えてくれる家族や、便秘で悩む友達へ普段の感謝を込めた健康的なケーキです。

クリームの下はオレンジと緑のモザイク柄になっており、ケーキの真ん中に空洞を作り、イチゴがたくさん入っていることで楽しみ、幸せを感じられるデザインにしました。緑とオレンジは落ち着きを与えてくれる色です！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●人参パウンド		
薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 人参 卵 サラダ油 グラニュー糖 牛乳	170g 24g 6g 1本 1個 大さじ2 大さじ4 大さじ2	①薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるう。人参はすりおろす。 ②卵を白っぽくなるまで泡立てる。 ③サラダ油、グラニュー糖、牛乳を合わせて②に加える。 ④人参の水分を少しきり、③に加え混ぜ、①の粉類を加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。 ⑤180℃で予熱したオーブンで35分焼く。
●ほうれん草パウンド		
薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー ほうれん草 牛乳 卵 サラダ油 グラニュー糖	170g 24g 6g 50g 50cc 2個 80g 50g	①薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるう。 ②ほうれん草はゆでて牛乳と合わせてペーストにする。 ③卵は白っぽくなるまで泡立て、合わせたサラダとグラニュー糖を加え混ぜる。 ④③に②のペーストを少しずつ加え混ぜ、①の粉類を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。 ⑤180℃で予熱したオーブンで35分程で焼く。
●ピーチクリーム		
粉ゼラチン 水 卵 卵黄 砂糖 ももジュース100% (又はピーチミックス) 無塩バター 生クリーム	4g 20g 1個 1個分 45g 50g 15g 200g	①粉ゼラチンを水をふやかす。卵と卵黄はときほぐし、砂糖を加え混ぜる。 ②①の卵にジュースを加え混ぜ、小鍋にうつし弱火でとろみができるまでこがさないよう温める。 ③②にとろみが出たら火を止め、バターを余熱で溶かす。 ④③にゼラチンを溶かし、加えたら簡単にこし、ボウルにうつす。 ⑤底を氷水で冷やしながらかき混ぜる。 ⑥角が立つくらいまで泡立てた生クリームの2/3を2.3回に分けて加える。
●組み立て・飾り		
いちご		①人参・ほうれん草パウンドを1.5cmの正方形奥行き10cmくらいに切り、交互にならぶよう組み立てて正方形にする。真ん中は空洞し、いちごを好きな形に入れる。 ②①にピーチクリームを塗り、さらに重ねるように残りの生クリームを泡立てたものを重ねて塗る。いちごを蝶のようにトッピングして完成。