

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号 3244

メニュー名

トマトのヘルシーケーキ

学校名: 静岡県立清水西 高等学校

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

毎日、私を支えてくれている家族に感謝の気持ちを伝えたいと思い、つくりました。妹は、トマトがとても好きです。また、父や母には健康でいてほしいので、あっさりとした食べ物が良いと思い、トマトを多く使い、あっさりとした味にしました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
牛乳	1/2カップ	① ビニール袋にビスケットを入れ、麺棒でくだき、オリーブオイルを入れ、もむ。	90 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
ヨーグルト	200g	② なべに牛乳、砂糖、トマトジュースを入れ、砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。	
砂糖	25g	③ ヨーグルトの水を切った物を②に加え、まぜる。	
トマトジュース	50ml	④ ①を型にひき、ミニトマトをゆでたものを、上にならべる。	
ゼラチン	2.5g	⑤ ②を④にながしこみ、さましてから、冷蔵庫で冷やす。	
ミニトマト	20個	⑥ 水を切っておいた豆腐を、泡立て器でくだき、湯せんでとろけたホワイトチョコレートを加え、まぜる。	
ビスケット	100g	⑦ ⑥をかたまった⑤の側面や上面にぬり、ミニトマトを8個のせたら完成！	
オリーブオイル	120ml		
豆腐	150g		
ホワイトチョコレート	80g		

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント