## 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

\*\*\* 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。

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。ヨーグルト200g2 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25g③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50ml④①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2.5g⑤②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、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。ビスケット100g⑦⑦オリーブオイル120ml『	材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	
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。       調         シャージュース       50ml       ③ ヨーグルトの水を切った物を②に加え、まぜる。       調         ドマトジュース       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。       時         ジェース       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。       時         ミニトマト       20個       ⑤ 水を切っておいた豆腐を、泡立て器でだき、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。       間         ブリーブオイル       120ml       ⑤ 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!       「         ブリーブオイル       150g       ⑦       ⑤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!       90         チョコレート       80g       90				
<ul> <li>砂糖 25g 3 ヨーグルトの水を切った物を②に加え、まぜる。</li> <li>10を型にひき、ミニトマトをゆでたものを、上にならべる。</li> <li>15 ②を④にながしこみ、さましてから、冷蔵庫で冷やす。</li> <li>ミニトマト 20個 6 水を切っておいた豆腐を、漁立て器でだき、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。</li> <li>15 ③ ホライト</li> <li>15 ◎ たかたまった⑤の側面や上面にぬり、ミニトマトを8個のせたら完成!</li> <li>90</li> <li>90</li> <li>30 g</li> </ul>				
トマトジュース       30ml       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。       理         ジニトマト       20個       ③ 次を切っておいた豆腐を、泡立て器でくだき、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。       時         ジニトマト       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!       間         オリーブオイル       120ml       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!       1         プロイト       100g       ⑦       ⑧       ●       ●         オリーブオイル       120ml       ○       ●       ●       ●         オリーブオイル       120ml       ●       ●       ●       ●       ●         オワイト       チョコレート       80g       ●       ●       ●       ●       ●         オリーレート       80g       ●				調
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。     時       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、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。     間       ブリーブオイル     120ml     120ml     150g     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!     90       デョコレート     80g     90     □     □     □     □       ガリーブオイル     120ml     □     □     ●     ●     ●       ジョコレート     80g     100g     □     □     ●       ガリーブレート     80g     □     □     ●     ●       ボワイト     デョコレート     80g     □     □     ●       ガリーブル     100g     □     □     ●     ●       ガリーブル     ●     ●     ●     ●     ●       ジョコレート     80g     □     □     ●       リー     □     ●     ●     ●     ●       リー     □     ●     □     ●     ●       リー     □     □     □     ●     ●       リー     □     □				理
<ul> <li>ミニトマト</li> <li>20個</li> <li>(i) 水を切っておいた豆腐を、泡立て器でくだき、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。</li> <li>(i) 水を切っておいた豆腐を、泡立て器でくだき、湯せんでとかしたホワイトチョコレートを加え、まぜる。</li> <li>(i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i)</li></ul>	ゼラチン			時
レイソフト 100g () () () () () () () () () () () () ()	ミニトマト	20個		間
豆腐 ホワイト チョコレート 80g	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!	-
ホワイト チョコレート 80g 90 2 分 ※調理 時間 は 2 名 分 を作 る 合計 の 調理 時		120ml	Development and the second of	
チョコレート     80g     1       プ     2       パ     ※調理       時間     は       2     名分を作る       合計の     調理       時     6	豆腐	150g		
ナヨコレート 80g				90
※ 調理 時間 は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調理 時	チョコレート	80g		
※ 調理 時間 は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調理 時				
※ 調理 時間 は 2 名 分を 作 る 合 計 の 調理 時間				10 1000
※ 調理 時間 は 2 名 分を 作 る 合 計 の 調理 時間				7
調 理 時 間 は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				Л
調 理 時 間 は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				**
理 時間 は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調理 時				
間 は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				理
は 2 名 分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				
2 名 分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				
名 分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				
分 を 作 る 合 計 の 調 理 時				2
合 計 の 調 理 時				分
合 計 の 調 理 時				を
合 計 の 調 理 時				作
計 の 調 理 時				3
の 調 理 時				合計
ang				
時				
				间

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント