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				
 砂糖 25g 3 ヨーグルトの水を切った物を②に加え、まぜる。 10を型にひき、ミニトマトをゆでたものを、上にならべる。 15 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、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。 15 ③ ホライト 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! 90 90 30 g 				
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
 ミニトマト 20個 (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。 (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。 (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i)	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