

第9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

102

メニュー名

アレルギー対応和風ババロアケーキ

学校名/氏名

私立沼津中央高等学校

I・M



PR文

私の友人や親族に穀物系のアレルギーや体質的に牛乳を摂取することができない人、肥満気味で脂質の多いものや糖分を摂取の制限がある人、甘いものが苦手な人など色々な人たちがいる為、一緒に同じお菓子を食することができず悔しかったので作りました。

寒天を使い、食物繊維豊富なカロリー控え目にし、和菓子の羊羹や抹茶を使い、老若男女問わず親しめる味にしました。

調理時間

80 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 ババロアをつくる	豆乳(275ml) 砂糖(25g) 片栗粉(10g) 糸寒天(2g)	①鍋に豆乳200mlと砂糖を寒天を入れ中火で沸騰させないように煮溶かしながら混ぜる ②糸寒天と砂糖が溶けたら豆乳 75gと片栗粉を混ぜたものを①の鍋に入れ弱火で混ぜる ③とろみが出たら火を止めて型に流し入れ、粗熱を取る
2 羊羹	粒あん(100g) 糸寒天(2g) 水(50ml) 砂糖(33g)	①水、糸寒天、砂糖を鍋の中に入れ中火で煮溶かす ②粒あんを入れ、粘りとつやが出るまで練る ③ババロアの入った容器に流し込み粗熱を取ったら冷蔵庫に入れて 30 分冷やす
3 仕上げ	抹茶(適量)	①固まったらババロアの層が上になるように型から外す ②ババロアの上に抹茶をまんべんなく振り掛ける
4		
5		

6			
7			
8			
9			
10			