

第11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 RY1164

メニュー名

チーズケーキタルト～オートミールで罪悪感0～

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校



PR文

私は家族への感謝を込めて作りました。チーズケーキが好きなので、それを活用しました。今流行りのオートミールをタルト生地に使いました。食物繊維が多く含まれており、糖質とカロリーを少し抑え、食べた時の罪悪感を減らしました。また、フルーツと枝豆のクリームにすることで、様々な味を楽しめてあきずに食べて欲しいなと思いました。喜んでくれると嬉しいです。

調理時間

90 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 タルト	オートミール 120g 米粉 20g きび砂糖 40g 油 20g 牛乳 80ml 塩 1 つまみ	①ボールにオートミールと米粉、きび砂糖、塩を入れて混ぜる。 ②①に油と牛乳を入れて、まとまりができるまで混ぜる。 ③タルト型に生地を入れ、形を整える。 ④フォークを使って、適度に穴をあける。
2 生地	クリームチーズ 100g きび砂糖 40g 米粉 15g 卵 1 個 生クリーム 100g バニラエッセンス 少量	①クリームチーズを最初、湯煎に入れて溶かし、きび砂糖を入れて混ぜる。 ②生クリーム、卵、バニラエッセンス、米粉の順に入れて混ぜる。 ③工程(1)に生地を流し込む。 ④170 度に余熱をしておいたオーブンで 40～45 分焼いて完成。
3 ずんだの生クリーム	生クリーム 100ml きび砂糖 8g 枝豆 100g	①枝豆の皮をとる。 ②枝豆をハンドミキサーで細かくする。 ③生クリームにきび砂糖を加え、泡立てる。 ④②と③を混ぜ合わせる。
4 リンゴのコンポート(薄切り)	リンゴ 2 個 きび砂糖 大さじ 7 水 30g	①リンゴを薄く切る。(切っている間に塩水につけておく) ②鍋にリンゴと水、きび砂糖を入れる。 ③弱火で水分が飛ぶまで煮る。 ④鍋から取りだし、熱気を冷ます。
5 トッピング	粉糖 適量 マスカット 5 粒 工程(3)の完成品 工程(4)の完成品	①工程(3)の完成品をケーキに薄く敷く。 ②工程(4)の完成品を円状に並べる。 ③②と合わせてマスカットも円状に並べる。 ④工程(3)の完成品を端の 8 箇所につける。 ⑤粉糖をふりかける。