

# 第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

SE1057

メニュー名

～糖質ひかえめ～いちごのシャルロットケーキ



学校名/氏名

神奈川県立横浜桜陽高等学校	3年
M・O	

PR文

私は日頃ずっとそばで支えてくれている母への感謝の気持ちを込めて作りました。母は高血圧について悩み、糖質制限をしているので甘いものが好きな母に砂糖をラカントに置き換えた糖質ひかえめのシャルロットケーキを作りました。ベリー系は糖質が低いとされているので中にはベリーのムースを入れ上にはいちごを乗せました。

調理時間

90分

材料	作り方
<ビスキュイ> 卵黄 2個 卵白 2個 ラカント 52g 薄力粉 60g 粉糖適量 <チョコムース> 牛乳 50ml ゼラチン 5g 低糖質チョコレート 37g 生クリーム 100g <ラズベリームース> ラズベリーピューレ 85g ラカント 25g ゼラチン 5g 生クリーム 100g <仕上げ> いちご 適量 粉糖 適量 粉砕したビスキュイ 適量	<ビスキュイ> 15cm ホール 1.クッキングシートにガイド線を書いて準備しておく この時オーブンを 190℃に予熱しておく 2.卵黄とラカント半量をホイッパーで混ぜる 3.卵白とラカントを2回に分けて入れたら泡立てて、しっかりとツノが立つ艶のあるメレンゲを作る 4.メレンゲに2を入れゴムベラで混ぜる 5.薄力粉を振り入れさっくりと粉がなくなるまで混ぜる 6.丸金口の絞り袋に生地を入れ、1で準備したクッキングシートのガイドの線に合わせてそれぞれ絞り余っている生地も空いているところに絞る 7.絞り終わったら上から粉糖を振りかけて予熱しておいた 190℃のオーブンで8～9分焼く 8.焼き終わったら、側面用と底用をそれぞれカットするなどしてサイズ調整しながら型にセットする 9.余った生地はブレンダーなどで粉砕しておく <チョコムース、ラズベリームース> 1.生クリームをチョコムース、ベリームース、仕上げ用を同時にホイップする（固さは持ち上げて生クリームが持ち上がる程度） 2.チョコレートを電子レンジで1分30秒ほど温めて溶かす 3.牛乳とゼラチンを鍋に入れ沸騰直前まで温める 4.2に3を加えホイッパーでよく混ぜたら網で濾して冷ます 5.4を冷ましてる間に鍋にラズベリーピューレ、ラカント、ゼラチンを加え沸騰直前まで温める 6.網で濾し、常温程度に冷ます 7.1で作っておいた生クリームを100gずつに分け4で冷ましておいたチョコムースのベースと合わせる 8.ビスキュイがセットしてある型に流し入れ冷凍庫で冷やし固める 9.残りの生クリームと6で冷やしておいたラズベリームースを合わせ冷凍庫で固める <仕上げ> 冷やし固めたシャルロットケーキを型から外し、上に粉砕したビスキュイを乗せ、お好みでいちごを乗せて粉糖もお好みで振りかけたら完成！