

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

SE1253

メニュー名

ヘルシーな味噌キャラメルと林檎ケーキジャー！



学校名/氏名

啓明学園高等学校	2年
K・S	

PR文

いつも一生懸命に働き、パテシエになりたいという私の夢を支えてくれている両親にケーキジャーを作りました。日本に住むアメリカで育った両親の健康を考え、糖質と脂質が低くなるように材料を工夫しました。また、発酵食品である味噌をキャラメルに加え、日本の素晴らしい発酵文化を取り入れました。

調理時間

90分

材料

作り方

<p>ケーキ生地 グレープシードオイル 70g 砂糖 70g バニラ エッセンス 小さじ1 小麦粉 150g コーンスターチ 30g ベーキングパウダー 6g アーモンドミルク 160g</p> <p>ホイップ 低脂肪生クリーム 200ml 砂糖 小さじ4</p> <p>キャラメル 砂糖 100g 減塩味噌 大さじ1 グレープシードオイル 20g アーモンドミルク 60ml</p> <p>フルーツ りんご 1個</p> <p>随意 チョコ</p>	<p>ケーキ生地 ①オーブン 180° 予熱しておく A ②アーモンドミルク、バニラ 砂糖を混ぜる ③グレープシードオイルを少しずつ入れてよく混ぜる B ④他のボウルに小麦粉とコーンスターチを混ぜる ⑤ B と A をミキサーでよく混ぜる(低速から中速) ⑥バターを塗ったケーキ型に流し込んでオーブン 30～40 分で焼く ⑧ ケーキが焼き終わったら、小さな四角に切って冷凍庫に入れておく *ケーキを焼いている時、キャラメルとホイップを作ってりんごを切る</p> <p>キャラメル ① 砂糖を鍋に入れる(弱火) ②溶けるまで混ぜない ③混ぜながらアーモンドミルクを少しずつ加えて中火にする ④グレープシードオイルを加えて混ぜる ⑤味噌を加えて混ぜる ⑥キャラメルをふるいにかけて絞り袋に入れる ⑦冷蔵庫に入れておく</p> <p>ホイップ ①砂糖と低脂肪生クリームを固くなるまで泡立て(低速から中速で混ぜる)、絞り袋に入れて冷蔵庫に入れておく 全部組み立てる！ ①ジャーの底にキャラメルを絞ってキャラメル、ケーキ、りんご、ホイップを好きなように交互に重ねる ②最後、上にりんごを載せる</p>
---	--

