

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

SE1034

メニュー名

大豆たっぷりクレープロール



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	2年
Y・M	

PR文

母は最近更年期の症状に不安を感じています。そこで母に更年期の症状を予防緩和する大豆に含まれるエクオールを摂って欲しいと思いました。生クリームでなく豆乳クリーム、他にも黒豆やきなこ、豆腐、おからパウダーなどの大豆製品をふんだんに使用しました。大豆が苦手でも意識せずに手軽に摂ることができます。

調理時間

90分

材料	作り方
【クレープ生地】 卵(1個) 薄力粉(20g) おからパウダー(25g) 抹茶(7g) 砂糖(15g) 豆乳(150ml) バター(15g) 【スポンジケーキ】 強力粉(100g) 砂糖(100g) 卵(3個) 豆乳(40ml) はちみつ(大さじ3) 【シロップ】 砂糖(25g) 水(50ml) 柚子果汁(2g) 【豆腐白玉】 白玉粉(50g) 豆腐(50g) 柚子の皮(3g) 砂糖(5g) 【ホイップクリーム】 豆乳クリーム(200ml) 砂糖(20g) きなこ(20g) 【きなこソース】 きなこ(大さじ1) 砂糖(大さじ1) 豆乳(大さじ1) 【デコレーション】 黒豆(80g) 柚子の皮(5g)	【クレープ生地】 1.バターを溶かす 2.ボウルに粉類を全て振り入れる 3.卵を入れ/バターを加える 4.豆乳を少しずつ加えながらよく混ぜる 5.クレープメーカーでクレープを焼く 6.生地を冷ます 【スポンジケーキ】 1.レンジで10秒温めた豆乳にはちみつを入れよく溶かしておく 2.ボールに卵と砂糖を入れ、もったりするぐらいまでハンドミキサーで混ぜる 3.②に①を混ぜ入れて振っておいいた強力粉を3回に分け混ぜ入れる 4.クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れる 5.160℃オーブンで40分焼く 6.粗熱を取る 【シロップ】 1.材料を全て鍋に入れる 2.弱火でとろみがつくまで熱する 3.とろみがついたら冷やす 【豆腐白玉】 1.柚子の皮を細かく刻む 2.材料を全て混ぜてこねる 3.20cm程度の棒状に伸ばす 4.沸騰した水に入れ、浮いてきたらさらに2分茹でる 5.茹で終わったら氷水で冷やす 【ホイップクリーム】 1.生クリームを泡立てる 2.砂糖を3回に分けて入れる 3.出来上がったホイップクリームの5分の1を絞り袋に入れる 4.残りのホイップクリームにきなこを混ぜ入れる 【きなこソース】 1.材料を全てなめらかになるまで混ぜる 【デコレーション】 1.クレープ生地を3枚並べる 2.シロップを全体に塗る 3.スポンジケーキを乗せる 4.きなこホイップクリームを全体に塗る 5.手前から豆腐白玉を乗せて、5cm間隔で黒豆を横一列に並べる 6.手前からクレープロールを巻く 7.巻き終わったクレープロールにハート型に豆乳クリームを絞る 8.黒豆と細長く切った柚子の皮をトッピングする 9.皿にきなこソースをかける

--	--