

# 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

SE1055

メニュー名

大豆とおからのさっぱりタルト



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	2 年
M.S	

PR 文

糖尿病の祖父のために低糖質でも満足できるタルトを作りました。タルト台には大豆粉を使い、タルトの中に敷き詰めたダイヤモンドクリームは、アーモンドパウダーを減らして食物繊維たっぷりのおからを加えました。上には肝機能の回復、強化の効果がある枝豆や高血圧予防になるゆずのジャムを乗せ、彩りも豊かにしました。

調理時間

90 分

材料	作り方
<p>タルト生地 大豆粉 80g、ラカント S40g、 バター50g、卵 1 個</p> <p>クリームダイヤモンド おから 30g、アーモンドパウ ダー30g、バター60g、砂糖 60g、大豆粉 20g</p> <p>豆乳ホイップ 豆乳ホイップ 100g、砂糖 30g</p> <p>ずんだクリーム 枝豆 300g、砂糖 75g、塩ひ とつまみ、豆乳ホイップ 30g</p> <p>ゆずジャム ゆず 2 分の 1 個、砂糖 25g、はちみつ 20g、レモン 汁少々</p> <p>ゆずの皮煮 ゆず 2 分の 1 個、砂糖 15g、レモン汁少々</p>	<p>タルト生地 1.大豆粉とラカント S をボウルに入れてダマを潰すように混ぜる 2.1 に溶かしバターと卵を入れてこねる 3.タルト型にオイルを塗り余分な生地をカットしながらに形成する 4.冷蔵庫で冷やす</p> <p>クリームダイヤモンド 1.バターにラップをかけて 500W で 20 秒温めてやわらかくする 2.砂糖を 2 回に分けて入れ、白っぽくなるまですり混ぜる 3.卵を 3 回に分けて混ぜる 4.アーモンドパウダーとおからを混ぜたものを 3 に入れてよく混ぜる 5.冷やしておいたタルト生地の上に絞り、160℃で 30 分焼く</p> <p>豆乳ホイップ 1.豆乳ホイップに砂糖を入れて角が立つくらいまで混ぜる</p> <p>ずんだクリーム 1.枝豆を 600W で 2 分温める 2.薄皮をとる 3.2 と砂糖をフードプロセッサーに入れて混ぜる 4.ボウルに出し塩ひとつまみと豆乳ホイップを入れて混ぜる</p> <p>ゆずジャム 1. ゆずの皮を洗い、切って果汁を搾る 2. 搾った果汁の中に入った種を取り除く 3. ゆずの皮の内側の袋の部分を取り除く 4. 3のゆずの皮を、厚さ 1mm 位の薄切りにする。 5.ボウルに 2、4 と砂糖、レモン汁を入れて混ぜる。 6.5 にラップをして 600w の電子レンジで 3 分加熱する 7.少し混ぜてラップをかけずに 1 分加熱する。 8.冷やす</p> <p>ゆずの皮煮 1. ゆずの皮を洗い、切って果汁を搾る 2. 搾った果汁の中に入った種を取り除く 3. ゆずの皮の内側の袋の部分を取り除く 4.ボウルに 1、2、3 と砂糖、レモン汁を入れて混ぜる。 5.4 を 600w の電子レンジで 2 分加熱する</p>

形成

- 1.焼けたタルトの上に豆乳ホイップを絞る
- 2.豆乳ホイップの上に枝豆とゆずジャムを乗せる
- 3.ずんだクリームをモンブランの口金で絞る
- 4.中心にゆずジャムを乗せ、その上にゆずの皮を煮たものを置く