

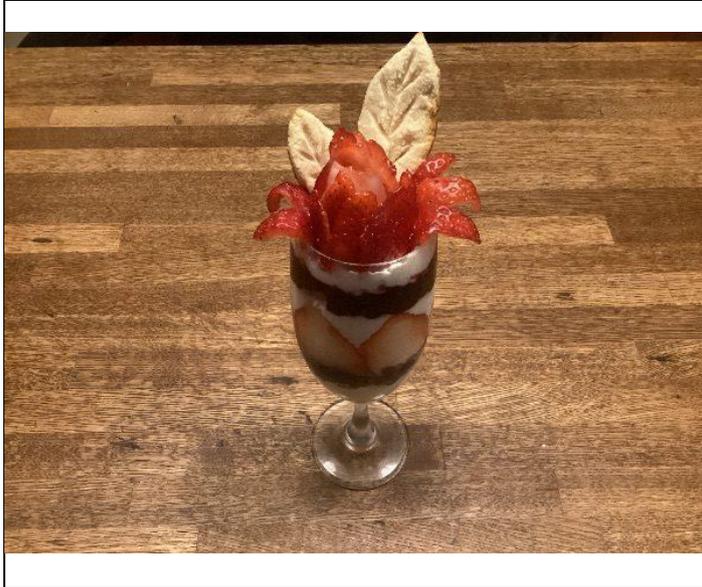
# 第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

SE1241

メニュー名

苺のヘルシーパフェ



学校名/氏名

県立泉館山高等学校	1 年
T.S	

PR 文

私の両親が湯葉屋を営んでいることから、おからや豆乳の可能性を広げたいと思い、香り高いパフェに利用しました。いつも料理に活用している両親に、スイーツとして味わってほしいと考えました。大豆製品は食物繊維が豊富で腸内環境をよくするので、仕事の合間に食べて健康 up に繋げてほしいと思いました。

調理時間

90 分

材料	作り方
ゆず(一個) ゼライス(2g) 卵(1 個) ココア(8g) 生おから(33g) おからパウダー(10g) 豆乳生クリーム(300g) 無塩バター(27g) 豆乳(47ml) 卵白(10g) アーモンドブードル(10g) おからパウダー(10g) バニラエッセンス(数滴) ベリーミックス(100g) レモン汁(少々) 苺板チョコ(1 枚) 砂糖(68g) 苺(1 パック) クリームチーズ(20g)	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ゆずゼリーを作る</li> <li>①ゆずの果汁を取り、水と果汁合わせて 50ml にする。</li> <li>②ゆずの果汁、砂糖 8g を鍋に入れ、ゼライス 1g を入れ、溶けたら皮を入れる。</li> <li>③グラスに入れ、冷凍庫で冷やす。</li> <li>②ココアとチーズのパウンドケーキを作る。</li> <li>① ココアとおからパウダー生おからとクリームチーズを混ぜる。</li> <li>②そこに溶かしたバター17g、豆乳 17g を混ぜる。</li> <li>③別のボウルで卵、砂糖 30g を白っぽくなるまで混ぜる。</li> <li>④③を②に入れ混ぜる。</li> <li>⑤型に入れ、170℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。</li> <li>⑥焼いたら冷ます。</li> <li>③ムースを作る</li> <li>① 温めた豆乳 40ml に、ゼライスを入れ溶かす。</li> <li>②そこに、6 分立てにした豆乳生クリーム 30ml を入れ混ぜる。</li> <li>③①の上に注ぎ冷凍庫で冷やす。</li> <li>④苺チョコソースを作る。</li> <li>① 苺板チョコを刻んで溶かす。</li> <li>②豆乳とラム酒を加え混ぜる。</li> <li>⑤②、④を③の上に入れ、冷凍庫で冷やす。</li> <li>⑥豆乳クリームを立てる。</li> <li>⑦スパイスクッキーを作る。</li> <li>① バター、砂糖とメープルシロップをクリーム状にして、塩を加える。</li> <li>②そこに、アーモンドブードル、おからパウダー、バニラエッセンス、花椒、刻んだゆず、豆乳を入れ混ぜる。</li> <li>③②を葉っぱの形にし、170℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。</li> <li>⑧ベリーソースを作る。</li> <li>① ミックスベリーと苺、砂糖、レモン汁を鍋に入れ混ぜる。</li> <li>②粗熱を取る。</li> <li>⑨ゆず茶寒天の層を作る</li> <li>①ゆず茶大さじ 2 と水 100ml、寒天 4g を鍋に入れる。</li> <li>②型に入れて冷蔵庫で固める。</li> <li>⑩苺をカットする。</li> <li>⑪ゆずゼリー、豆乳ムース、チョコソース、豆乳生クリーム、ココアパウダーケーキ、苺の角切り、ゆず茶寒天の順になるように重ねる。</li> <li>⑫写真のように盛り付けて完成。</li> </ol>

