

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

SE1249

メニュー名

GIFT～日々の感謝とこれからの未来～



学校名/氏名

茨城県立水戸農業高等学校	2年
K.S	

PR文

私の母は甘いものが好きで、特に抹茶のスイーツが大好きです。そんな母に日頃の感謝を込め、抹茶をベースとしたロールケーキを作りました。また栄養価の高いおからや豆乳、ヨーグルト、疲労回復効果の高いナッツ類、食物繊維豊富なさつまいもを使用し、優しい味わいに仕上げました。

調理時間

90分

材料	作り方
<p>スポンジ生地</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵黄(4つ) ・てんさい糖(40g) ・牛乳(大さじ2) ・豆乳(大さじ2) ・米油(大さじ2) ・薄力粉(40g) ・おからパウダー(25g) ・抹茶パウダー(5g) ・卵白(4つ分) <p>さつまいもあんこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも(300g) ・豆乳(15g) ・はちみつ(20g) ・ラカント(15g) ・塩(1g) ・生クリーム(5g) <p>ヨーグルトクリーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生クリーム(110g) ・ヨーグルト(110g) ・ラカント(37g) <p>トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抹茶パウダー(適量) ・アーモンド(お好みで) 	<p>生地</p> <p>※オーブンは180℃に予熱しておく</p> <ol style="list-style-type: none"> ①卵黄にてんさい糖を少しずつ加えながら白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。 ②少し温めた牛乳、豆乳を加え、馴染んできたら米油を加えよく混ぜる。 ③振った薄力粉、おからパウダー、抹茶パウダーを加え、ダマがなくなるまでしっかり混ぜる。 ④卵白に少しずつてんさい糖を加え、角が立つ程度のメレンゲを作る。 ⑤③に少しずつメレンゲを加え、潰さないようにサクッと混ぜる。 ⑥天板に生地を流し入れ、ある程度の高さのところから落とし、空気を抜く。 ⑧180℃に予熱しておいたオーブンで11～12分焼く。 <p>さつまいもあんこ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さつまいもは10分ほど水につけアク抜きをし、鍋で柔らかくなるまで加熱する。(水をきり、冷ましておく) ②フードプロセッサーにさつまいもを加えペースト状になったら、塩、ラカント、はちみつ、豆乳を加えよく混ぜる。 ③最後に生クリームを加え味を整える。 <p>ヨーグルトクリーム</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ヨーグルトを水切りする。 ②生クリームに少しずつラカントを加え、馴染んできたら水切りしたヨーグルトを加え、角が立つまでよく混ぜる。 <p>仕上げ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①生地にさつまいもあんこを薄く伸ばし、ヨーグルトクリームを乗せる。 ②優しくロールし、全体にクリームが馴染むまで冷蔵庫で冷やす。 ③抹茶パウダーを振り、ヨーグルトクリームを絞る。最後に砕いたアーモンドをまぶして完成。

