

メニュー名

クロワッサンのカラフルフルーツフラン

学校名: 長野県上田千曲 高等学校

氏名: 渡邊 美南

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私からのメッセージ

毎日仕事をがんばっている父に感謝を込めて作りました。

いつも私が作る料理やお菓子をおいしそうに食べてくれます。甘い物が特に好きなのでパンとフルーツを使いました。私の料理を食べてこれからもがんばってほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
クロワッサン	2個	① クロワッサンを5mm幅ぐらいに切り、耐熱皿にバターを塗る。 切ったクロワッサンを重ならないように並べる。 ② いちごを半分に切りグラニュー糖をまぶし10分おき、 りんごはいちよう切りにし塩水につけておく。 ③ ①に②のいちご・りんご、ブルーベリーを並べる。 ④ ボールに卵を割り、混ぜる。 グラニュー糖を入れてよく混ぜる。 ⑤ 牛乳、生クリームを入れ混ぜる。 ⑥ ③に⑤を静かに注ぎ入れる。 ⑦ 170℃に予熱したオーブンで約30分焼く。
いちご	5個	
グラニュー糖	15g	
りんご	1/4個	
塩水	適量	
ブルーベリー	30g	
〈卵液〉		
卵	2個	
グラニュー糖	50g	
牛乳	100ml	
生クリーム	100ml	