

# 第9回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号

35

メニュー名

体に優しい！野菜のモンブラン

学校名/氏名

神奈川県川崎市立川崎高等学校

O・S



PR文

スイーツ好きな家族や親戚に向けて作りました。そのため、できるだけカロリー等を気にせず食べれるスイーツを意識しました。例えば、かぼちゃやさつまいも、小松菜を使って、野菜をスイーツに取り入れたり、砂糖をてんさい糖にし、血糖値の上昇を緩やかにしたりし、健康に少しでも近づけるスイーツを作りました。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 小松菜のジェノワーズ	全卵 1 個 薄力粉 20g 米粉 10g てんさい糖 30g 小松菜 15g	1.卵をボウルに割り、てんさい糖を入れ、泡立て器で泡立てる。 2.60° C くらいのお湯で湯煎をし、人肌くらいになるまで、よく泡立てる。 3.白っぽくなり、字が書けるくらいになったら湯煎から下ろし、薄力粉と米粉をふるったものを加える。 4.ゴムベラで切るように混ぜ、粉気がなくなってきたら、ペースト状にした小松菜を加え全体に馴染ませる。 5.バターを塗った型に流し入れ、布巾等に叩きつけ空気を抜いたら、180° C のオーブンで 10 分焼く。 6.竹串で中心まで焼けているか確認する。
2 かぼちゃやさつまいものモンブラン	かぼちゃ 80g さつまいも 120g てんさい糖 大さじ 3 無調整豆乳 25ml	1.かぼちゃやさつまいもを 1 口大に切り、皮を厚めに切る。 2.さつまいもは水にさらし、アクをとる。 3.かぼちゃやさつまいもを鍋に入れ、水をひたひたに入れる。中火で熱する。 4.竹串を刺し、スッと入るまで加熱したら、火から下ろし、ザルにあげる。 5.再び鍋におろし、強火で水分を飛ばす。 6.こし器で滑らかにし、ボウルでてんさい糖と豆乳とよく馴染ませる。 7.もう一度、こし器で滑らかにする。
3 アップルジンジャーコンポート	りんご 1/4 個 てんさい糖大さじ 2 生姜 1g	1.生姜はみじん切り、りんごは 1cm 角のさいの目切りにする。 2.鍋に生姜、りんご、てんさい糖を入れ、中火で加熱する。 3.りんごが柔らかくなってきたら、強火にし、水分を飛ばす。

4	てんさい糖のクリーム	生クリーム 80g てんさい糖大さじ 2	1.生クリームとてんさい糖を合わせ、7分立てになるまで泡立てる。
5			
6			
7			
8			
9			
10			