

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

41

メニュー名

ホッとひと息 豆腐を使った抹茶ティラミス

学校名/氏名

私立昭和第一学園高等学校

H・S



PR文

中学校3年間と高校3年間の約6年間毎朝お弁当を作り続けてくれた母への感謝の気持ちと容器に湯のみを使うことでお茶を飲んでひと息つく感覚で、スイーツを食べてもらふ意味も込めて作りました。またクリームに豆腐も使用しヘルシーなティラミスを作りました。

調理時間

60 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 スポンジ生地	<ul style="list-style-type: none"> 薄力粉(18g) グラニュー糖(16g) 卵(1個) 砂糖(小さじ2) 粉抹茶1(小さじ1) バニラエッセンス(3滴) 粉抹茶2(小さじ1/2) お湯(50CC) 	<ol style="list-style-type: none"> ①卵は卵黄と卵白に分け(卵白、砂糖)でメレンゲをたてる。(砂糖は2~3回に分けて入れる。) ②ボウルに(薄力粉、グラニュー糖)をふるいさらに(先程たてたメレンゲ、卵黄、粉抹茶1、バニラエッセンス)を加えダマが無くなるまでよく混ぜる。 ③混ぜ終えたらパウンドケーキ型の容器に型をとったクッキングシートを敷き、生地を流し水平にする。 ④180℃に設定したオーブンで15分焼く。焼きあがった生地は2等分にする。 ⑤(粉抹茶2、お湯)で抹茶をたて抹茶液を作りバットに移す。生地を抹茶液にくぐらせる。(浸し過ぎないようにする。)
2 クリーム	<ul style="list-style-type: none"> クリームチーズ(200g) グラニュー糖(小さじ4) 絹ごし豆腐(75g) 卵白(2個分) 砂糖(小さじ3) 	<ol style="list-style-type: none"> ①卵白と砂糖でメレンゲをたてる。 豆腐は茶こしで裏ごしをする。 ②ボウルに(たてたメレンゲ、裏ごしした豆腐、クリームチーズ、グラニュー糖)を加えなめらかになるまで混ぜる。 ③混ぜ終えたクリームを絞り袋に入れる。
3 黒みつ抹茶ソース	<ul style="list-style-type: none"> 粉抹茶(小さじ2) 黒みつ(大さじ2) 生クリーム(小さじ2) (コーヒーフレッシュでも可)	<ol style="list-style-type: none"> ①容器に(黒みつ、粉抹茶、生クリーム)を加えよく混ぜる。
4 仕上げ	<ul style="list-style-type: none"> スポンジ生地 クリーム 黒みつ抹茶ソース 粉抹茶(適量) 	<ol style="list-style-type: none"> ①湯のみに(ゆであずき→みかん→生地→クリーム→粉抹茶)の順に盛り付ける。(クリームは絞り袋を使い盛り付ける。)(粉抹茶は茶こしでふるう。)

		・ゆであずき缶(大さじ2) ・みかんの缶詰(適量)	②黒みつ抹茶ソースは小さな容器に分ける。 以上に盛り付けて完成です。
5			
6			
7			
8			
9			
10			