

第10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 RY1014

メニュー名

免疫力アップ！甘酒・金柑チーズケーキ

学校名/氏名

長野県上田千曲高等学校

S・M



PR文

父に日頃の感謝を伝えるために作りました。父は仕事に加え、家の仕事もしてくれ、私の用事に合わせて送り迎えをしてくれたりもします。コロナの影響で仕事が増え、忙しい父が風邪をひかないように免疫力を少しでも上げられるようなケーキを作りました。これを食べて少しでも元気が出ると嬉しいです。

調理時間

85 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 金柑はちみつ	金柑(3個) はちみつ(大さじ1杯強) レモン汁(小さじ½杯)	①金柑はヘタを取り水でよく洗う。半分に切り種を取りだし、薄切りにする。 ②耐熱容器に材料を全て入れふんわりトランプをして500wのレンジで2分30秒加熱する。粗熱が取れたらシロップは別にとっておく。
2 甘酒レアチーズケーキ	甘酒(200cc) 砂糖(60g) クリームチーズ(200g) ゼラチン(6g) 市販のビスケット(40g) くるみ(20g) バター(40g)	①クリームチーズは常温に戻しておく。 ②ボウルにビスケットを入れ、コップの底で砕く。そこにクルミを割りながら加え、溶かしバターも加えて混ぜ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。 ③小鍋に甘酒、砂糖を入れ、沸騰直前で火を止める。ゼラチンを振り入れて溶かし、粗熱をとる。 ④ボウルにクリームチーズを入れ、ヘラで柔らかくし、③を加えて混ぜる。 ⑤②の型に④を流し入れ、上に金柑はちみつを並べ(2~3枚は取っておく)で冷蔵庫で冷やす。
3 はちみつレモンゼリー	水(200cc) 金柑はちみつのシロップ(約20g) はちみつ(大さじ1½杯) レモン(大さじ1杯) ゼラチン(5g)	①小鍋に水100cc、はちみつ、レモン汁、金柑はちみつのシロップを入れ、周りがふっふっしてきたら火を止め、ゼラチンをふり入れて溶かす。 ②残りの水を加えてタッパーに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ③固まったらフォークでクラッシュし、チーズケーキの上に乗せる。
4 飾り付け		①残しておいた金柑はちみつ2~3枚を千切りにする。 ②チーズケーキを型から外し①を散らす。
5		

6			
7			
8			
9			
10			