

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 RY1185

メニュー名

アレルギーフリーのショコランタン

学校名/氏名

私立飛鳥未来高等学校

S・A



PR文

グルテン、乳製品、卵、白砂糖を使わずに作っているので、アレルギーがある方や体に気を遣っている方もサクサクなおやつが食べられるように工夫しました。
 下のクッキー生地には米粉とアーモンドパウダーを使用し純ココアを入れ、まろやかにするためにココナッツオイルを使用しています。
 砂糖はきび砂糖を使用しています。
 上のキャラメリゼにもココナッツオイルときび砂糖を使用していますが、インスタントコーヒーを少量入れほろ苦く仕上げています。
 生地のまろやかさとキャラメリゼのほろ苦さがマッチしていて、香り高いお菓子です

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 クッキー生地	きび糖 30g 豆乳 15g 塩 ひとつまみ ココナッツオイル 50g	1.ボウルにきび糖と豆乳と塩を入れ砂糖を溶かすように混ぜる。 2.ココナッツオイルを入れ泡立て器で良く混ぜ乳化させる。
2	米粉 70g アーモンドパウダー 30g ココアパウダー 8g	3.米粉とアーモンドパウダーとココアパウダーを加えゴムベラで混ぜ、粉気が無くなったらラップに包み冷蔵庫で10分休ませる。
3 クッキー生地		4.オーブンシートに乗せて綿棒で4mm程の暑さに伸ばし全体にフォークで穴を開ける。 5.170度のオーブンで10分焼く。
4 キャラメリゼ	きび糖 45g 豆乳 30g ココナッツオイル 30g インスタントコーヒー 小さじ1 塩 少々 ローストしたスライスアーモンド	6.小鍋にスライスアーモンド以外の材料を入れ中火にかけ沸騰してきたら、泡が大きくなってとろみがつくまで煮詰める。(煮詰めすぎると固くなる為、ベラで混ぜながらいい具合にする。) 7.火を止め、スライスアーモンドを加えて混ぜる。 8.焼けたクッキー生地に素早くのせて広げる。
5		9.160度のオーブンで25分焼く。 10.焼けたら網の上で覚まし完全に冷める前にカットする。

6			
7			
8			
9			
10			