

第 11 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 RY1122

メニュー名

感謝のクレープブーケ

学校名/氏名

八千代松陰高等学校



PR 文

今月 26 日に誕生日を迎える母に日頃の感謝の気持ちを込めてクレープで作った花束を贈りました。
薄くスライスしたりんごを巻いてバラに見立てたりミントやみかん、いちごを使って彩り良く可愛くしたり喜んでもらえるような工夫をしました。
生地やクリームには豆乳を使っているので甘さ控えめでヘルシーに仕上げました。
マシュマロと粉砂糖を合わせて練り、マシュマロフォンダントを作りリボンまで食べられるようにしました。

調理時間

80 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 クレープ生地	豆乳 (50ml) 薄力粉 (25g) 砂糖 (大さじ 1/2) 卵 (1/2 個)	① ボウルに薄力粉と砂糖を入れて混ぜ、豆乳を入れながらよく混ぜる。卵を割り入れて更によく混ぜ合わせる。 ② フライパンを強火で熱し、一旦火を止めて濡れ布巾にフライパンの底をあてる。 ③ フライパンにサラダ油を薄く引いて中火にかけ、①の生地の 1/2 を流し入れる。 ④ 薄く広げて焼き、裏返して両面を焼く。もう一枚も同様に焼く。
2 りんごのバラ	りんご (1/2 個)	① りんごを薄く切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600W で 1 分電子レンジで温める。 ② 柔らかくなったりんごを 1/2 だけ重ねて 5,6 枚並べる。 ③ 端から巻いていき、バラの形を作る。
3 マシュマロフォンダント	マシュマロ (30g) 水 (小さじ 1/2) 粉砂糖 (45g) 食紅 (適量) 粉砂糖 (適量) 【打ち粉用】	① マシュマロを耐熱容器に入れ、水をかけて湿らせ、600W で 20 秒温める。 ② ①に粉砂糖をすべて入れ、スプーンを使ってまとまるまでしっかり混ぜる。 ③ 打ち粉を敷いて手につきにくくなるまで砂糖を練り込ませながら混ぜる。(色を付ける場合はこのタイミングで食紅を少しずつ加える。) ④ まとまったら麺棒を使って 5mm ほどの薄さ伸ばし、5×15cm、3×10cm、3×7cm × 2 の長さに切る。 ⑤ 切った生地を使ってリボンの形を作る。
4 生クリーム	豆乳ホイップ (50ml) グラニュー糖 (10g)	① ボウルにクリームとグラニュー糖を入れ、ツノが立つまで泡立てる。

5	盛り付け	クレープ生地 りんごのバラ マシュマロフォンダント 生クリーム いちご みかんの缶詰 ミント	① いちごを細かくカットする。 ② クレープ生地に生クリームを塗り、りんご、いちご、みかん、ミントをバランスよくのせる。 ③ 生地を内側に巻き、爪楊枝で止め、その上にマシュマロフォンダントで作ったリボンのをせる。 ④ まわりにジャムなどをで飾り付けをしたら完成。
---	------	--	--