

# 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 RY1199

メニュー名

根菜たっぷり低糖質タルト

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校



PR文

一型糖尿病の兄が、何も気にせずバクバク食べられるようにと低糖質のタルトを作りました。1番のポイントは、タルト生地におからを混ぜたことです。食物繊維は血糖値の上昇を抑える効果があり、兄にはピッタリです。生地におからを混ぜることによって味がさっぱりし、口に入れた時にほろっと崩れるような素朴なタルトができました。上に乗せた野菜炒めは、鶏肉や大根などを豆板醬で味付けをして、兄も私も好きなチーズをのせました。このタルトと一緒に食べたいという思いを込めて作成しました。

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 タルト	薄力粉 150 グラム バター 40 グラム ラカントエス 30 グラム おからパウダー 30 グラム 卵黄 2 個、 とろろ芋 3 分の 2 本	①薄力粉をふるっておく ②バターをレンジであたため、ボールでラカントエスと卵黄を混ぜる ③薄力粉を少しずつ加える ④すりおろしたとろろ芋を加え、まとまるまで混ぜる ⑤薄くバターを塗った型に生地をはめる ⑥180度で予熱したオーブンで15分焼く
2 野菜炒め	大根 100 グラム 鶏胸肉 50 グラム にんじん 30 グラム ごぼう 10 グラム レンコン 10 グラム 赤・黄・緑パプリカ 10 グラム ずつ 三つ葉適量 みりん大さじ 2 豆板醬大さじ 1 醤油小さじ 1 ごま油小さじ 1	①大根はいちょう切り、にんじんとパプリカは千切りにする。鶏胸肉と三つ葉とレンコンとごぼうは食べやすい大きさに切る ②フライパンに油をひく。にんじん→大根→鶏胸肉→パプリカ→三つ葉の順によく炒める ③水 100cc を入れ、水気がとんだら調味料を全て入れ、混ぜ合わせる