

第 12 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY334

メニュー名

豆乳レアチーズタルト

学校名/氏名

東京都立赤羽北桜高等学校

K・K

PR 文

このケーキは母に日頃の感謝を込めて作りました。
タルトに麦や大豆等が含まれるグラノーラとオートミールを使用し、レアチーズには豆乳のクリームとヨーグルトを使用しています。
最近ダイエット料理を作ることが増えていたので、普段使う材料を栄養価の高いものに変え罪悪感なく美味しく食べられるケーキにしました。

調理時間

85 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間



材料

・レアチーズ生地
クリームチーズ 200g
豆乳クリーム 50g
豆乳ヨーグルト 100g
砂糖 50g
ゼラチン 5g

・タルト生地
無塩バター50g
薄力粉 70g
オートミール 10g
プロテイングラノーラ 20g
卵黄 卵一個分
砂糖 30g

お好みでトッピングするもの
イチゴ 2パック
直径18cm のタルト型

作り方

【タルト生地】
①オーブンを 170 度に予熱する。
②バターを滑らかになるまで混ぜ、砂糖・薄力粉・オートミールとグラノーラの順で加える。
③生地を型よりひとまわりおおきくなるように伸ばす。(夏場は冷蔵庫で 1ー2 時間寝かせる)
④伸ばした生地を型に入れ、底にフォークで穴をあけていく。
⑤予熱したオーブンで 23 分焼き、粗熱をとる。

【レアチーズ生地】
①常温に戻しておいたクリームチーズを滑らかになるまで混ぜる。
②砂糖・ヨーグルトを加えダマにならないように混ぜる。
③6 分立てにした豆乳クリームを加えてさっくり混ぜ合わせる。
④あらかじめふやかしておいたゼラチンを電子レンジ 600w30 秒で溶かし生地に混ぜ合わせる。
⑤粗熱がとれたタルトに生地を流し込み固まるまで冷蔵庫で冷やしたら完成。
⑥フルーツやトッピングをしたい人は冷やした後に乗せる。