

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

SY278

メニュー名

野菜ケーキ～カラフルで栄養たっぷり～



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

A・S

PR文

姉への感謝の気持ちを込めました。野菜を沢山食べることがないので、食べやすい形で栄養をとれるようにしました。特に、小松菜にはカルシウム、ビタミンCなどがあり、免疫力の向上にも役立ちます。また、チーズクリームにして野菜にも合うものにしました。様々な味と野菜を楽しめるケーキなので喜んで欲しいです。

調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
<p>○メレンゲ 卵白 3個 砂糖 30g</p> <p>○人参のスポンジ 人参 40g 卵黄 1個 砂糖 10g 薄力粉 20g 牛乳 大さじ 1/2 油 大さじ 1/2 作ったメレンゲの 1/3</p> <p>○小松菜のスポンジ 小松菜 40g 卵黄 1個 砂糖 10g 薄力粉 20g 牛乳 大さじ 1/2 油 大さじ 1/2 作ったメレンゲの 1/3</p> <p>○ピーツ(赤大根)のスポンジ ピーツ(赤大根) 40g 卵黄 1個 砂糖 10g 薄力粉 20g 牛乳 大さじ 1/2 油 大さじ 1/2 作ったメレンゲの 1/3</p> <p>○クリームチーズクリーム クリームチーズ 50g 砂糖 20g</p>	<p>[メレンゲ] 1.卵白を泡立てる。 2.砂糖を3回に分けて加えて混ぜる。</p> <p>[スポンジ] 1.それぞれの素材ごとの下処理をして、耐熱ボールに入れてレンジで柔らかくなるまで温める。 2.フードプロセッサーで細かくする。 3.卵黄と砂糖を白っぽくなるまで混ぜて、油、牛乳、細かくした野菜、薄力粉を混ぜる。メレンゲを 1/3 混ぜる。 4.メレンゲを2回に分けてゴムベラで切るようにさっくり混ぜ合わせる。 5.15cmの丸型に流して、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。 6.型から出して粗熱をとる。</p> <p>[クリーム] ○クリームチーズクリーム 1.クリームチーズをレンジにかけて、柔らかくする。 2.砂糖を加えて、泡立て器で混ぜる。 3.生クリームを少しずつ加えて混ぜたら完成。</p> <p>○さつまいものクリーム 1.皮をむいて、1cmの厚さに切って、水でサツと洗う。 2.耐熱ボールに入れてレンジで2分ほど温める。 3.熱いうちにさつまいもを潰して、砂糖とバターを加えて混ぜる。 4.なめらかになったさつまいもに生クリームを加えて混ぜる。</p> <p>[トッピング] ○野菜のキャラメリゼ 1.各野菜を3mm程に材料に書いてある枚数通りに切る。 2.フライパンに油と一緒にに入れて、弱火で両面こんがり焼く。 3.フライパンに砂糖を入れて、野菜と絡めて、キャラメル色になるまで加熱し、最後に加えて和える。</p> <p>○乾燥トマト 1.1cm程のサイズに切る。</p>

<p>生クリーム 125cc</p> <p>○さつまいものクリーム</p> <p>さつまいも 200g</p> <p>砂糖 35g</p> <p>無塩バター 15g</p> <p>生クリーム 50cc</p> <p>○野菜のキャラメリゼ</p> <p>ゴボウ 3 枚</p> <p>人参 3 枚</p> <p>れんこん 2 枚</p> <p>油 大さじ 1/2</p> <p>砂糖 大さじ 3</p> <p>バター 小さじ 1</p> <p>○乾燥トマト</p> <p>プチトマトサイズの乾燥</p> <p>トマト 3 個</p>	
---	--