

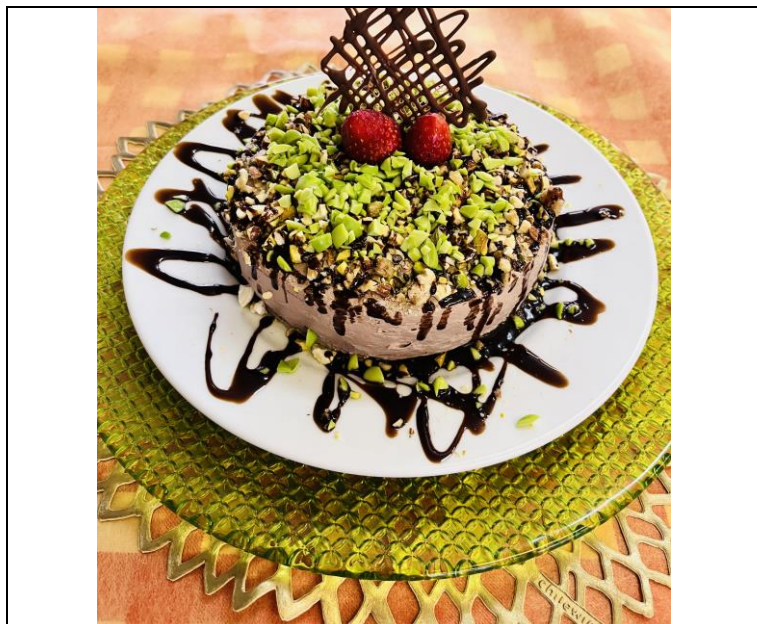
第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY224

メニュー名

まるっとザクっとずんだナッツミルクレーブ



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

F・K

PR文

母は枝豆マニアです！日頃の感謝を込め母の好きな枝豆を使ったスイーツを作りたいと思いました。食物繊維を含むナッツとバナナをはじめ、パソコンをよく使う母のために眼精疲労予防効果のある苺を使いミルクレーブを作りました。見た目はケーキなので切るまでは何者なのかわからない。そんなドキドキ感も味わえる一品です。

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>①えだまめのクレープ生地 米粉 90g 枝豆(薄皮なし)100g 牛乳 220ml 砂糖 18g バター 20g 卵 1個(60g)</p> <p>②生クリーム 生クリーム 150cc 砂糖 9g</p> <p>③チョコ生クリーム 生クリーム 100cc 純ココア 8g 砂糖 9g</p> <p>④その他 チョコレート 20g バナナ 1本(110g) 苺 11粒(120g) 枝豆 20g ミックスナッツ 50g レモン汁 3ml サラダ油 8g メイプルシロップ 36g チョコソース 35g</p>	<p>1.えだまめのクレープ生地 ①枝豆の薄皮をとったものに牛乳 20ml を加えフードプロセッサーにかけ少し粒が残るぐらいまで潰す ②レンジでバターを溶かす ③ボウルに米粉ふるい、砂糖、卵、牛乳 200ml を加えよく混ぜる ④③のボウルに①と②を加える</p> <p>2.生クリーム ①生クリームに砂糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てる(結構かため) ②冷蔵庫で冷やす</p> <p>3.チョコ生クリーム ①生クリームに砂糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てる ②①が泡立ってきたらココアパウダーを加え、さらに泡立てる(かために) ③冷蔵庫で冷やす</p> <p>4.その他 ①チョコレートを湯煎しておく。 ②湯煎してる間にバナナ、苺を 4mm ずつ薄く切る。 ③①をクッキングペーパーに格子状に垂らし冷蔵庫で固める。 ④②にレモン汁をかける ⑤枝豆をみじん切りにする ⑥ミックスナッツを袋に入れ棒で叩いて細かく砕く</p> <p>5.仕上げ ①フライパンにサラダ油をぬり中火で温める。 ②放置しておいた1のクレープ生地をおたま 8分目分をフライパンで焼く(目安 8枚) ③アルミホイルで熱を取る。</p> <p>6.盛り付け ①1枚ごとに2の生クリームを適量塗りメイプルシロップをかけ、1枚飛ばしてバナナと苺を挟む。 ②3のチョコ生クリームをパレットナイフで表面全体に塗る。 ③②の上に砕いたミックスナッツと枝豆を散りばめた後チョコソースをかけ、格子状のチョコをさして、カットした苺を飾り完成</p>