

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

SY290

メニュー名

栄養満点！「アレルギーフリー」タルト



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校

S・R

PR文

私は探求活動でお世話になった、アレルギーの専門家の三田さんにアレルギー対応食について教えてもらった。その学習を生かし、感謝の気持ちを込め、今回のタルトを作った。生地に入れた蜂蜜で甘さや香り、オレンジで瑞々しさを加え、飽きない味に仕上げた。アレルギーを持つ三田さんに美味しく食べて喜んでもらいたい。

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
<タルト生地> オートミール 120g 蜂蜜 10g きび砂糖 10g 豆乳 70ml ココナッツオイル 20g 米粉 20g <タルトに詰めるかぼちゃペースト> かぼちゃ 250g 豆乳 大さじ1 きび砂糖 大さじ2 <タルトに詰めるさつまいもペースト> さつまいも 100g 豆乳 大さじ3 きび砂糖 大さじ1 <タルトに詰めるさつまいもクリーム> さつまいも 100g 豆乳 大さじ2 きび砂糖 大さじ1 白胡麻ペースト 大さじ1/2 <トッピング> ニューサマーオレンジ 2個 いちご 3個 水飴 50g アーモンド 6個 カシューナッツ 6個 きび砂糖 30g	<タルト生地> 1. オートミールをフードプロセッサーに入れ、砕く 2.1. 米粉、きび砂糖をボールに入れ、粉類だけで混ぜる 3.2 にオイル、豆乳、蜂蜜を入れ、混ぜる 4. タルト型にオイルを塗る 5. タルト型に3を敷き詰める 6. 170℃に予熱したオーブンで、25分で焼く <タルトに詰めるかぼちゃペースト> 1. レンジでかぼちゃを7分加熱する 2.1 をフードプロセッサーに入れ、潰す 3.2 にきび砂糖、豆乳を入れ混ぜる <タルトに詰めるさつまいもペースト> 1. レンジでさつまいもを7分加熱する 2.1 をフードプロセッサーに入れ、潰す 3.2 にきび砂糖、豆乳を入れ混ぜる <タルトに詰めるさつまいもクリーム> 1. レンジでさつまいもを7分加熱する 2.1 をフードプロセッサーに入れ、潰す 3.2 にきび砂糖、豆乳、白胡麻ペーストを入れ混ぜる 4.3 を絞り袋に入れる <トッピング> 1. オレンジの皮を剥く、いちごを切り、水飴を塗る 2. きび砂糖、水をフライパンで温め、キャラメリゼする <盛り付け> 1. タルト生地にさつまいもペースト、かぼちゃペーストの順で塗る 2.1 にオレンジ、いちごを並べる 3.2 にさつまいもクリームを絞る 4. さつまいもクリームの上にキャラメリゼしたナッツをのせ完成