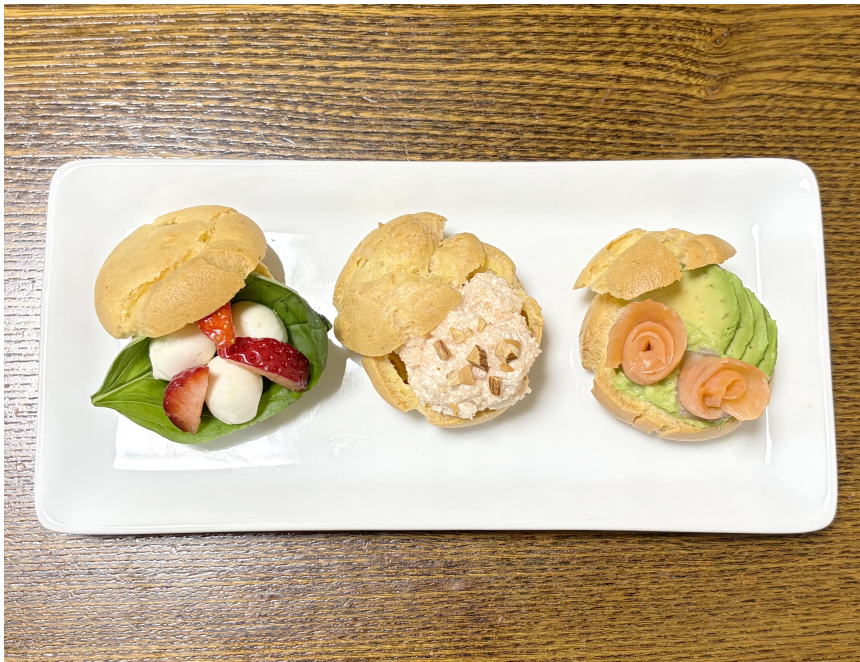


作品名

飲んでも元気！米粉シューのおつまみトリオ



学校名：私立東京農業大学第一高等学校

学年：2年

イニシャル：H・N

PR文（感謝の気持ち）

毎日学校への送迎やお弁当作りをしてくれる母に向けて作りました。母はお酒を飲むのが好きですが、飲んだ次の日は浮腫やお酒によるだるさが気になる様子でした。そのため浮腫に効くアボカドやだるさ軽減のチーズを使い、つまみやすく、食感や風味を邪魔しないよう1口サイズのシュー生地で作りました。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

60分

材料と分量:

バター 15g (a)
牛乳 大さじ1 (a)
水 大さじ1 (a)
グラニュー糖 小さじ4分の1 (a)
塩 ひとつまみ (a)
米粉 30g
卵（常温） 1個（50~60g）
バジル 2枚
いちご 1~2個
モッツアレラチーズ（1口サイズ） 6個
アボカド 2分の1個
スモークサーモン 2枚
塩 少々
クリームチーズ 30g
明太子 1腹
アーモンド 適量

作り方:

- 卵を溶いてザルでこす
米粉をふるっておく
オーブンを190度に予熱する
- (a) の材料を鍋に入れ、ゴムベラで混ぜながら弱火で加熱する
(この時バターが1cm角になっているとよい)
バターが溶けたら強火にし、全体を沸騰させる
- 火を消して1の米粉を一気に加え、ひとまとまりになるまでゴムベラで手早く混ぜる
- 中火で加熱し、鍋底に生地を押し付けながら炒める
鍋底に白い膜が張ったら火を止める
- 4の生地をボウルに移して1の卵を少量ずつ加える
その都度ハンドミキサーの低速で均一になるまで混ぜる
ゴムベラで生地全体をすくって落とした時、二等辺三角形になった生地がゴムベラに残る硬さまで卵を加える
(その硬さになったら卵が余っていても加えるのをやめる)
- 5の生地を丸口金のついた絞り袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板に6個絞る（直径約3cm）
- 190度に予熱されたオーブンに入れ、約10分（少し膨らんで焼き色が着くまで）焼き、オーブンの扉を開けずに170度にかけて15~20分焼く
- アボカドの3分の1（6分の1個）を厚さ2mmの薄切りにする
- 残りのアボカドをスプーンで潰してペースト状にし、塩と混ぜ合わせる
- スモークサーモンを縦に半分に切り、花に見えるように端から巻く
- クリームチーズをゴムベラで練ってなめらかにする
- 明太子の薄皮を除き、中身をほぐす
- 11のクリームチーズと12の明太子を均一になるように混ぜ合わせる
- アーモンドを小さく砕く
- いちごをサイズが小さい場合は2個をそれぞれ3等分に、大きい場合は1個を6等分に切る
- 焼きあがった7を網の上で冷ます
その間8~15は冷蔵庫に入れておく
- シュー生地が常温になったら上から1~1.5cmの高さで切る
- 9のペースト状のアボカドを17のシュー生地の下部に丸く乗せる（空洞を埋めるイメージ）
- 18の上に8の薄切りアボカドと10のサーモンを乗せて、17のシュー生地の上部を横に添える
(アボカドサーモン完成)
- 17のシュー生地の下部に13の明太クリームチーズを乗せて、14のアーモンドを上に乗せ、横に17のシュー生地の上部を添える
(明太クリームチーズ完成)
- 17のシュー生地の下部にバジルを敷き、その上にいちごとモッツアレラチーズを交互に置き、そこにオリーブオイルを垂らし、横に17のシュー生地の上部を添える
(いちごのカプレーゼ完成)