

作品名

さつまいもクリーム入り米粉生地のレストランケーキ



学校名：県立上田千曲高等学校

学年：3年

イニシャル：A.W

PR文（感謝の気持ち）

米粉生地を使い、グルテンフリーで体に優しいクレープに仕上げました。砂糖を少量にし、ヨーグルトを混ぜたさつまいもクリームとりんご煮を重ね、素材の甘みと彩りを楽しめるヘルシーなレストランケーキにしました。家族への感謝を込めて、心も温まる一皿にしました。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

70分

材料と分量：

米粉 120g
卵 2個
牛乳 240ml
砂糖 小さじ2
塩 ひとつまみ
油(焼く用) 少量
さつまいも 300g
無糖ヨーグルト 160g
はちみつ 小さじ3
ホイップクリーム 80g
りんご 2個
砂糖 大さじ1
レモン汁 小さじ2
水 大さじ2
ホイップクリーム 10g
カボチャの種 4粒
粉糖 適量

作り方：

米粉クレープ

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳を加える
- ②米粉・砂糖・塩を混ぜ、ダマをなくす
- ③フライパンを弱め中火に熱し、薄く油を塗る
- ④生地を薄く流して焼く（焼き色は薄め）
- ⑤5枚焼いて冷ます

さつまいもクリーム

- ①さつまいもを電子レンジで5分温め、完全にマッシュする
- ②ヨーグルトとホイップクリームを混ぜて①に少しずつ加えて混ぜる
- ③はちみつを加えて混ぜる

りんご煮

- ①半月薄切り（2～3mm）にする
- ②鍋にりんご、砂糖、レモン汁、水を入れ中火で熱し、沸騰したら弱火にする
- ③5～7分加熱、透明感が出たら火止め
- ④ザルで水分を切って冷ます

組み立て

- ①クレープ
- ②さつまいもクリーム
- ③りんご煮
- ④①から③の順に重ねてこの作業を3回繰り返す
- ⑤最後にクレープで蓋をする
- ⑥上にホイップクリームとカボチャの種をのせ、粉糖を振るいかけて完成