

作品名

Doux cadeau



学校名：都立農業高等学校 学年：3年

イニシャル：H・M

PR文（感謝の気持ち）

甘いものが大好きな父が健康を考え、我慢している姿を見かけ、糖質が高い、健康に良くないという概念を変える野菜デザートを作りました。ラカントや豆乳、おからパウダーで糖質を抑え、ほうれん草の使用で血糖値を下げる効果も期待できます。いつも頑張ってくれている父へ感謝の気持ちをこめてプレゼントとして贈ります。

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：

卵3個
 ラカントS60g
 ほうれん草50g
 アーモンドプードル50g
 薄力粉10g
 おからパウダー15g
 無塩バター20g
 クリームチーズ50g
 豆乳100g
 ラカントS10g
 ゼラチン2.5g
 ラカントS15g
 水30g
 いちご適量
 エディブルフラワー適量
 ほうれん草パウダー適量

作り方：

○ジェノワーズ

- 1.お湯を沸かし、沸騰したらほうれん草を入れ、30秒ほど茹でる。ザルに取り、冷水で冷まして水気をよくきる
- 2.卵をボウルに割り、湯煎に当てながら白っぽくもったりするまで泡立てる
- 3.2とほうれん草を合わせてブレンダーにかけ、攪拌する
- 4.ふるった粉類を加え、粉が見えなくなるまでヘラで下からすくい上げるように混ぜる
- 5.溶かした無塩バターをヘラを伝わらせて回し入れ、混ぜる
- 6.型に流し入れ、170度に予熱したオーブンで約30分焼く
- 7.粗熱を取り、厚みが3等分になるようにスライスする。型に合うように1人分2枚カットする

○シロップ

- 1.鍋にラカントSと水を入れて火にかけ、ラカントを溶かす
- 2.ジェノワーズにアンピベする

○クリーム

- 1.クリームチーズをやわらかくし、なめらかな状態にする
- 2.少しずつ豆乳を加えて混ぜ合わせる。ラカントSを加える
- 3.ふやかしたゼラチンを温めて溶かし、ベースを少し入れて馴染ませ、全体に加えて混ぜる
- 4.冷蔵庫で冷やし、使う時に混ぜてなめらかにする

○仕上げ

- 1.いちごは上に乗せる用で半割をひとつ作り、残りはスライスする
- 2.型に切ったジェノワーズを1つ入れ、側面に沿わせてスライスしたいちごを敷き詰める
- 3.いちごの高さくらいまでクリームを入れる
- 4.もうひとつのジェノワーズをかぶせ、軽く押しでもう一度クリームをのせる
- 5.表面を平らにし、ほうれん草パウダーを全面にふりかける
- 6.クリームを少し真ん中に乗せ、半割にしたいちごとエディブルフラワーを飾る