

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

リフレッシュ!! フレンチトースト

氏名:

菅尾 佳奈

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

チーズとりんごが鯛好きな母に向けて作りました。チーズはカルシウムが豊富、りんごは1年中おいしいということで母はこの2つが大好きです。

トーストを浸す液体の中にクリームチーズを加えることによって、チーズケーキのようなフレンチトーストになります。その上にレモンと煮たりんごをのせ、レモンとりんごのフレッシュな風味を味わえます。これを食べて、母にリフレッシュしてもらいたいです。リフレッシュの“リ”はりんごの“リ”です。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
食パン	2枚	①クリームチーズを耐熱容器に入れ、30秒加熱し柔らかくする。 ②ボウルにAと①のクリームチーズを入れ、よく混ぜる。 ③②をバットに流し入れ、食パンを5～10分ひたす。 ④中火に熱したフライパンにバターを入れ、全体にまわし、③のパンを焼く。 ⑤焼き色が付いたら弱火にし、ひっくり返して裏側にも焼き色をつける。
クリームチーズ	50g	
バター	50g	
【A】		
ヨーグルト	100g	
砂糖	50g	●トッピング ①りんごは皮が付いたまま薄くスライスする。 ②中火で熱した鍋にバター・りんご・レモン汁を入れ、りんごがしなっとするまで熱する。 ③②にシナモンパウダーを加え、さっと混ぜる。 ④お皿にフレンチトーストをのせ、その上にトッピングのりんごを並べ、バニラアイスをのせて、完成。
卵	1個	
レモン汁	小さじ2	
はちみつ	大さじ1	
りんご	1/4個	
レモン汁	大さじ2	
シナモンパウダー	適量	
バター	5g	
バニラアイス	適量	