

メニュー名

愛のショコラミルクレープ

学校名: 沼津中央高等学校

氏名: Mさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

児童館で働くお母さんに感謝を込めて作りました。
お母さんは、元気な子供達を見守りながら、折り紙をしたり、冬の寒い中ががんばっていて大変です。
自分でスイーツのデザインを考え、レシピを決め、材料を選び、買い物をして作りました。

大変だったところは、チョコに合わせるフルーツを選んだり、クレープを焼くことでしたが、心を込めて作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間		
●クレープ生地					
薄力粉	75g	★ボウルに薄力粉をふるう。バターは電子レンジにかけるか、湯せんで溶かす。 ①ボウルに卵を割り入れて泡だて器で溶きほぐし、牛乳を混ぜ加える。 ②溶かしバターを①に混ぜ加える。 ③ふるった薄力粉に、砂糖、塩を入れて、泡だて器でざっと混ぜる。 ④③に②を少しずつ混ぜて加える。(粉に少しずつ液体を加えていくとダマになりにくい) ⑤④をざるで漉して、ボウルごとラップをして、冷蔵庫で30分以上寝かせる。 生地を漉すと滑らかになり、寝かせると焼きやすくなります。 ⑥フライパンを中火で熱し、十分温まったら、弱火にする。⑤をお玉でフライパンに流し入れ、素早く手首を回す要領でフライパンを回し、生地を広げる。 ⑦⑥の表面が乾いては端が茶色になってきたら、フライパンとクレープの間に菜箸を入れて裏返します。 ⑧⑦の裏面をさっと焼き、皿に取り、⑥～⑧までの手順で残りの生地を焼きます。 焼きすぎると固くなるので注意する。 ⑨焼いたクレープを皿の上に重ね、固く絞った布巾をかけて冷まし乾燥を防ぎます。	90		
無塩バター	12.5g				
卵	1.5個				
牛乳	225ml				
砂糖	大さじ3/4				
塩	小さじ1/8				
●ガナッシュクリーム					
生クリーム	100ml	★板チョコを細かく刻む。 ①鍋に生クリームを入れて火にかける。 ②①を沸騰直前に火を止め、板チョコを加えてゴムベラで混ぜ溶かす。 溶けない様であれば、弱火にかけて混ぜ溶かします。 ③②の荒熱がとれたら、冷水の容器に移し、冷蔵庫でしっかりと冷やす。 ④ボウルに③を入れ、ボウルの底を氷水にあてて、八分立てまで泡立てる。	※調理時間は2名分を作る合計の調理時間		
板チョコ(バター)	25g				
●フルーツピューレ					
赤色のフルーツ	50g			①フルーツをきれいに洗い、適当な大きさに切る。 ②鍋に、フルーツと砂糖を入れ、蓋をして中火にかける。 ③水分が出てきて、砂糖が溶けたら蓋をして中火にかける。 ④フルーツが柔らかくなって、とろみが出てきたらミキサーにかけるか、裏漉しする。	
砂糖	10g				
●カットフルーツ・飾り					
りんご	1個	①りんごは薄くスライスし、砂糖、水、レモン汁を入れて煮込み、バラの形にする。 ②バナナはいちょう切りにして、ソテーする。 ③パイナップルは薄く切る。いちご、ブルーベリーはそのまま。 ④お皿に生地をしいてガナッシュクリームを塗り、ソテーしたバナナをのせ、さらに生地をのせる。 ⑤④を何回か繰り返す。 ⑥四角形にカットする。 ⑦⑥にフルーツピューレを塗り、いちご、バラ型のりんご、ブルーベリーで飾る。			
砂糖	大さじ1				
水	小さじ1				
レモン汁	適量				
バナナ	1本				
パイナップル	50g				
いちご	4粒				
ブルーベリー	10粒				