

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 3293

メニュー名

血液サラサラ!?ハッピーフルーツロールケーキ

学校名: 気仙沼 高等学校

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

私はいつも支えてくれる両親のために作りました。両親は高血圧気味なので、高血圧に効果のあるカリウムを多く含んだ果物を使って、両親の大好きなフルーツロールケーキにしました。これを食べて、健康で長生きしてほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	
[ケーキ生地]			調理時間 90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
卵	6コ	① ボウルに卵を割り入れて軽くほぐし、砂糖を少しずつ加えながら白っぽくなるまで泡立てる。	
薄力粉	80g	② 薄力粉をふるいにかけ、1/2量を①に入れて、ゴムベラで切るように混ぜる。	
グラニュー糖	100g	③ 粉っぽさがなくなったら残りの薄力粉を加えて同じように混ぜ、	
サラダ油	小さじ2	サラダ油を加えて、さらに混ぜる。	
食紅(赤)	適量	④ ③の少量を出して食紅で色をつける。	
[クリーム]		⑤ クッキングシートを敷いた天板を2つ用意し、それぞれ④で柄をつけ、③をそれぞれに流し入れる。	
生クリーム	200cc	⑥ 180℃に予熱しておいたオーブンで13分焼く。	
グラニュー糖	大さじ1	⑦ 焼きあがったらすぐ天板から外し、ラップをかぶせて裏返し、クッキングシートをはがして冷ます。	
ドライクランベリー	適量	⑧ 生クリームにグラニュー糖を入れて泡立てる。	
[その他]		⑨ ⑧にきざんだクランベリーを加えて混ぜる。	
いちご	6コ	⑩ さました⑦に⑧を塗り、フルーツを小さく切って乗せる。	
バナナ	1本	⑪ 巻いて、ラップでしっかりと包み、冷蔵庫で冷やす。	
キウイ	2コ	⑫ 飾り用のフルーツをカットする。	
モモ(缶づめ)	2切れ	⑬ ①をそれぞれ4等分に切る。 ⑭ ⑫と⑬を皿に盛りつけて完成。	