

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SE1059

メニュー名

杏仁クリーム雑穀クレープ



学校名/氏名

県立花巻北高等学校	1年
M・S	

PR文

私は家族に感謝を伝えたいです。冬は乾燥による咳や感染症が心配される季節です。そこで、免疫力を高める雑穀や咳に効果があるとされる杏仁を使って、地元の食材を活かした薬膳風のお菓子を手作りし家族の健康を支えたいと考えました。お菓子を通じて温かな時間を共有し日頃の感謝を形にしたいと思います。

調理時間

86分

材料	作り方
<p>①杏仁クリーム ○杏仁霜 25g ○コンスターチ 15g ○グラニュー糖 30g 牛乳 180cc 生クリーム 200cc □雑穀(ヒエ、アワ、アマランサス、キビ) 10g □水 200cc</p> <p>②クレープ生地 ◎ヒエ粉 30g ◎小麦粉(南部小麦) 30g ◎塩 適量 豆乳 160cc 水 大さじ2 サラダ油 小さじ1</p> <p>③クコの実ソース クコの実 10g 水 100cc</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①の口を鍋に入れて混ぜる。強火(IH5)で8分加熱し小鉢にとる。 ①の○を鍋に入れて混ぜる。そこに牛乳を20~30ccほど加えて混ぜる。残りの牛乳と生クリームを加えてしっかり混ぜる。 ①の○の鍋を火にかけ(中火 IH3~4)泡立て器で混ぜながら煮る。そこに1を加えて混ぜる。 冷蔵庫で冷まして固まったら木べらで混ぜる。クレープ生地ができるまで冷蔵庫で冷やす。 ②の◎を合わせてふるいにかける。 ②の◎に豆乳と水を注ぎ入れ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。 大きめの皿にラップをピンと張り、6の4分の1程度をお玉で入れて薄く伸ばす。 電子レンジ(600w 1分40秒)で加熱してクレープを作る。残り3枚分も作る。 ③の材料を全て鍋にいれる。中火(IH4)で3分ほど加熱する。 クコの実6つを残してミキサーにかけ、ふるいで裏ごしする。裏ごししたものを火にかけ4分加熱する。 クレープ生地に杏仁クリームをのせ包む。さらに杏仁クリーム、クコの実、クコの実ソースを使って盛り付けを完成させる。