

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

SE1044

メニュー名

米粉でもちもち！りんごのミルクレーブ



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	2 年
M・S	

PR 文

このレシピを考えた理由は農家の祖父母が毎年りんごを送ってくれるので、感謝の気持ちを込めて何か作りたいと思ったからです。また、りんごは食物繊維が豊富で生活習慣病の予防や改善の効果があり、米粉はグルテンフリーなので摂取すると身体が疲れにくくなるそうです。そのため、もっと健康でいられるようにこのスイーツを考えました。

調理時間

90 分

材料	作り方
りんご 2 個 生クリーム 260ml 牛乳 120ml 米粉 50g 卵 1 個 グラニュー糖 20g 砂糖 20g 塩 適量 紅茶(ティーパック) 2 つ レモン汁 6ml ゼラチン 7g 油 7g ミント 適量	①りんごのコンポート 1.りんご(1.5 個)の皮をむいて薄切りにする 2.グラニュー糖(20g)、レモン汁(6ml)、水(大さじ 4)を鍋に入れ、弱火でりんごが柔らかくなるまで煮る(一部のりんごは皮がついたまま煮て、よく冷やしたあとバラの形にする) ②りんごの皮シロップのゼリー 1.りんごの皮(2 個分)、すりおろしたりんご(2 分の 1)、水(200ml)を鍋に入れて煮る 2.赤く色がついてきたら皮と実を取り出す 3.2 に水でふやかしたゼラチン(2g 分)を加えて溶かす ③ミルクティームース 1.生クリーム(140ml)を泡立てる 2.濃いめに入れた紅茶(大さじ 2)に砂糖(10g)、ふやかしたゼラチン(5g 分)を加えて溶かす 3.1 に 2 を加えて混ぜる ④米粉のクレープ 1.卵(1 個)、砂糖(10g)、塩(適量)を混ぜ合わせる 2.1 に牛乳(120ml)、米粉(50g)、油(7g)を加えて混ぜ合わせる 3.2 の生地をフライパンで直径約 12cm の型を使って焼く ⑤組み立てる 1.④、泡立てた生クリーム(120ml)、②、③をセルクルの中で順番に重ねる(ゼリー、ムースは流し入れたあとに冷蔵庫に入れる) 2.冷蔵庫でよく冷やし、型から外してバラの形のコンポート、ミントをのせたら完成！