

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

SE1052

メニュー名

罪悪感なしご褒美タルト



学校名/氏名

宮城県気仙沼高校	2 年
A-K	

PR 文

小さい頃から一緒に遊んだり悩みを聞き合ったりした姉は上京し、節目の歳である 20 歳を迎えました。そのお祝いにいつも美容に気を遣っている姉のために、美肌効果のある豆腐・豆乳、食物繊維の豊富なオートミールをはじめとした様々な食材で、食べても罪悪感のない苺のタルトで感謝と応援を伝えるレシピを考えました。

調理時間

80 分

材料

作り方

《カスタード》

卵黄 2 個
砂糖 20g
豆乳 200ml
片栗粉 6g
バニラエッセンス 適量

《ダイヤモンド》

木綿豆腐 100g
グラニュー糖 60g
アーモンドプードル 100g

《タルト生地》

オートミール 90g
アーモンドプードル 30g
片栗粉 20g
塩 1g
メープルシロップ 20g
米油 20g
水 20g

いちご 13 個
キウイ(緑・黄色お好みで)
½個
アーモンドスライス 適量

《ナパージュ

1. 《カスタード》

①卵黄、砂糖を入れ混ぜ、混ぜたら豆乳も入れる。
②バニラエッセンスを入れる
③弱火で加熱し、とろみがついたらバットに広げラップをし冷蔵庫で冷やす。

2. 《タルト生地》18cm

①(下準備)オートミールを粉碎する。オーブン 180℃で予熱をする。
② オートミール、アーモンドプードル、片栗粉、塩を入れよく混ぜ合わせ、メープルシロップ、米油を加えてよくすり合わせる。
③水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
④型に敷き詰める

3. 《ダイヤモンド》

①(下準備)木綿豆腐を水切りする。
②木綿豆腐をクリーム状になるまで混ぜる。
③グラニュー糖を加え、よく混ぜる。
④アーモンドプードルを加え、よく混ぜる。

4. タルト生地にダイヤモンドを入れ、オーブン 180℃30 分焼く。

5. いちご、キウイを切る。

6. 焼けたタルト生地は粗熱をとる。

7. カスタードといちご、キウイとアーモンドで盛り付ける。

8. ナパージュ用にゼラチン、砂糖、水を溶かし混ぜ、ハケで塗る。