

第5回河内のベジフル料理コンテスト

最優秀賞

りんごのライスボール

宇都宮短期大学附属高等学校 猪瀬華那

材料 4人分

ごはん	160g
りんご	1/4(角切り)
	1/8(すりおろし)
こしあん	40g
レモン汁	適量
シナモン	少々

作り方

- ①りんごを小さめの角切りにする。
- ②①とレモン汁を鍋に入れて煮る。
- ③②がしんなりしたら、火を止め、粗熱をとる。
- ④ごはんをボウルに入れてたたきながらつぶす。すりおろしたりんごとレモン汁、シナモンを入れて軽く混ぜる。
- ⑤こしあんを5gずつ丸くする。
- ⑥④のごはんを約20gずつ丸めて薄くする。
- ⑦ごはんの上に煮たりんご(5g)とあんこをのせて包む。
- ⑧⑦に小麦粉をつけ、180度の油で、表面がこんがりするまで揚げる。



優秀賞

秋の柿どら

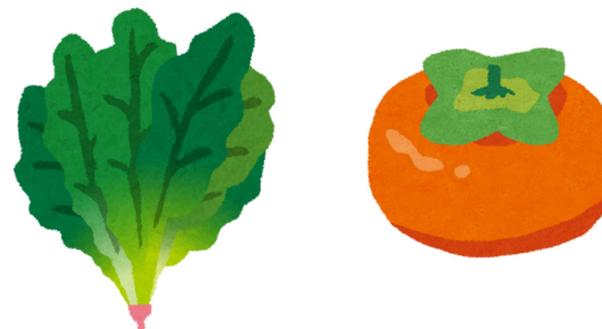
IFC 栄養専門学校 柿本 雪音

材料 4人分

ほうれん草	1.5本	栗	100g
ホットケーキミックス	150g	柿	1個
卵	1個	こしあん	150g
牛乳	150cc	生クリーム	100cc
砂糖	15g	砂糖	10g
バター	10g		

作り方

- ①ほうれん草を茹で、固くしぼってみじん切りにする。
- ②牛乳とほうれん草をミキサーにかける。
- ③バターを温め、砂糖 15g を混ぜる。
- ④卵と③を混ぜ、②を少しずつ足し、混ぜ合わせる。
- ⑤④にさらにホットケーキミックスを加える。
- ⑥⑤をフライパンで小さな円を描いて焼く。
- ⑦こしあんにちいさく切った栗を混ぜる。
- ⑧柿をうすくスライスする。
- ⑨焼き上がった生地に⑦のあん、柿をはさむ。
- ⑩砂糖 10g を入れて泡立てた生クリームを添える



優良賞

かぼちゃと栗のロールケーキさつまいもモンブラン風

(匿名希望)

材料 4人分

スポンジ

卵黄 3個

卵白 3個

砂糖 30g

薄力粉 25g

米粉 25g

牛乳 30g

サラダ油 25g



- ① 卵黄にサラダ油、砂糖15g、牛乳を入れ混ぜる。
- ② 薄力粉と米粉はふるっておく。
- ③ 卵白に砂糖15gを入れ、9分立てにする。
- ④ ③に①を2回に分けて入れ、さっくり混ぜ、②を入れさっくり混ぜる。
- ⑤ クッキングシートをひいた天板に流し160℃のオーブンで8~10分焼く。

かぼちゃのピューレ

かぼちゃ 500g

- ① かぼちゃを5cmに切り、水からやわらかくなるまでゆでる。
- ② 皮をむき、ミキサーでピューレ状にする。

さつまいものピューレ

さつまいも 100g 生クリーム 70g

- ① かぼちゃと同じ要領でピューレを作り、7分立てした生クリームと混ぜる。

カスタード

卵黄 2個 牛乳200g

砂糖 50g 薄力粉 20g

- ① 卵黄に砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 薄力粉を入れ混ぜる。
- ③ 温めた牛乳を加え、鍋にこして入れる。
- ④ 中火でつやが出るまでこがさないように混ぜながら火を通す。
- ⑤ ボールに④のカスタードクリームを入れ、クリームの上にラップをぴったりと貼って、ボウルを氷水につけて冷ます。
- ⑥ ⑤のカスタードクリームが冷めたらかぼちゃのピューレを入れ混ぜる。



仕上げ

栗 50g

- ① スポンジにかぼちゃのカスタードを塗り、その上から1cm角に切った栗を散り、巻いていく。
- ② 絞り袋に入れたさつまいもピューレを、巻いたロールケーキの上から絞る。

優良賞

さつまいもとカボチャのオムレット (匿名希望)

材料 4人分

卵	4個
砂糖	大さじ4
バター	20g
さつまいも	1本
カボチャ	1/4個
粉砂糖	少々
にんじん	お好み
その他トッピング	適量



作り方

- ① カボチャとさつまいもをバターで焼く。
- ② 卵黄卵白わけて、卵黄に砂糖を入れる。
- ③ ②に小麦粉を入れる。
- ④ 卵白をメレンゲ状に固めに泡立てる。
- ⑤ メレンゲに③を3回ぐらいに分けて入れる。(泡をくずさないように)
- ⑥ フライパンにバター5g(1人分)を入れ、生地を弱火で焼く(フタをする)
- ⑦ 片面に焼き色がついたら、カボチャとさつまいもを置いて生地ではさむ。
- ⑧ 盛りつけてホイップクリームや粉砂糖で飾る。

