

第5回あいつ野菜こどもクッキングコンテスト

参加申込書

チーム名	I vegetable
料理名	ほうれん草のパンケーキ

材 料	ほうれん草・・・110g
	小麦粉・・・100g
	キビ砂糖・・・大1
	塩・・・ひとつまみ
	ベーキングパウダー・・・小1
	卵・・・1/2個
	牛乳・・・90cc
	ブルーベリー(飾り用)
	生クリーム・・・100cc
	グラニュー糖15g

調理方法	鍋に水を入れて火にかけます。
	ほうれん草を洗い、沸騰した湯で芯がやわらかくなるまでゆで、水にさらし、2cm位に切ります。
	卵を割ってボウルに入れてときほぐします。
	ミキサーにほうれん草と牛乳半分を入れ、ミキサーにかけて のボウルに入れます。
	残りの牛乳を入れて、ミキサーにかけて、 のボウルに入れて混ぜます。
	キビ砂糖大1、塩を に入れて混ぜます
	小麦粉、ベーキングパウダーを合わせたものを少しずつ に入れて混ぜます。
	フライパンで両面を焼きます。(片面にプツプツが出来てきたら、裏返す)
	飾付
	生クリーム100ccにグラニュー糖15gを入れて泡立て、ホイップクリームを作る。
料理名	トマトのジンジャ シロップかけ

	ミニトマト・・・12個
--	-------------

材 料	キビ砂糖・・・大3
	しょうが汁・・・小1/2

調 理 方 法	鍋に水を入れ、火にかけます。
	ボウルにトマトを冷やすための氷水を作っておきます。
	別のボウルにキビ砂糖、しょうが汁を混ぜておきます。
	トマトのへたを取り、沸騰したお湯にトマトを入れます。(約10～15秒程度)
	皮にひびが入ったらすぐに取り出して、すぐに氷水で冷やし、皮をむきます。
	トマトを のボウルに入れてからめ、冷蔵庫で40分くらい冷やします。

料理名	かぼちゃの茶巾
------------	----------------

材 料	かぼちゃ・・・1/2個
	キビ砂糖・・・大2(かぼちゃの甘みをみて、加減します。)
	コーヒーポーション・・・2個
	黒ゴマ・・・適量

--	--

調理方法	かぼちゃの皮を切って、2cmに切ります
	かぼちゃと皮を600Wで2分30秒レンジにかけます。
	のかぼちゃをボウルに移してマッシャ でつぶし、砂糖とコーヒーポーションを入れて混ぜます。
	を4等分にし、ラップに包んで絞ります。
	かぼちゃの皮を5mmと1cmの長方形に切ります。
	の上にごまをふりかけて を盛りつけます。