

5.

7つの野菜☆詰め込み ロールケーキ

館山
じのもん料理
コンテスト



アピール
ポイント

じのもん野菜をたっぷり使ったロールケーキを考案しました。野菜嫌いな子供でも食べられるように、スイーツのレシピをアレンジしました。素材の味を活かしたロールケーキです。地元で採れた7つの食材を使用しています。トッピングの野菜などは、季節の旬の野菜や、お好みでアレンジ出来ます。作り方が難しくないの、親子で一緒に作っていただけたら嬉しいです。

材 料



作 り 方

<スポンジ>

- ・ホウレン草 1/4束 (2株)
- ・ホウレン草の汁 50g
- ・卵 2個 ・砂糖 45g
- ・サラダ油 40g
- ・薄力粉 40g
- ・ベーキングパウダー 1g

<クリーム>

- ・生クリーム 100g
- ・砂糖 15g
- ・カボチャ 50g
- ・パプリカ 1個

<トッピング>

- ・グリーンアスパラガス、レンコン、しめじ、ミニトマト (お好みで)

<下準備>

- ・ほうれん草を茹で、ミキサーで細かくする。粗めのざるでこし、汁と繊維に分ける (汁もとっておく。)
- ・卵は黄身と白身に分けておく。
- ・スポンジで使う砂糖はA (20g) B (25g) に分けておく。
- ・オーブンを180℃で予熱しておく。

<スポンジ>

- ①卵黄に砂糖A (20g) を加えて、泡立て器で混ぜる。
- ②サラダ油を加え、よく混ぜる。
- ③ほうれん草の汁を加え、混ぜる。
- ④合わせた薄力粉とベーキングパウダーをふるい、加え混ぜる。
- ⑤新しいボールに、卵白と砂糖B (25g) でメレンゲを作る。
- ⑥④に⑤のメレンゲを3回に分けて加え、混ぜる (へらでサックリと混ぜる)。
- ⑦ほうれん草の繊維を加え、さらに混ぜる。
- ⑧天板に広げて180℃、15分でオーブンで焼く。
- ⑨焼きあがったら、オーブンから取り出し冷ます。
- ⑩スポンジの形を四角形に切りそろえる。<クリーム>
- ①カボチャを茹でて、粗熱を取る。
- ②カボチャをつぶし、砂糖10gを加え、さらによくつぶす。
- ③生クリーム60gを半分立てにし、②を加えて、ミキサーで混ぜる。

<ロールケーキを巻く>

- ①冷ましたスポンジに、クリームをうすく塗っていく。
 - ②クリームの上に、あられ切りをしたパプリカをちらす。
 - ③手前からロールケーキをくるっと巻きます。
 - ④食べやすい大きさに切り分ける
 - ⑤残りの生クリーム (40g) をしっかり泡立て、④の上にしぼる
- <トッピング>
- ①アスパラガスは茹で、しめじとレンコンは素揚げする。
 - ②ミニトマト、アスパラガス、しめじ、レンコンをロールケーキの上にのせて、完成です。