『マジやさい』レシピ

～愛情たっぷり、毎食やさいを食べよう～

15

メニュー名　（オリジナル料理に楽しい名前をつけよう！）

かぼちゃ with ××　☆ タルト

材料（~~1人分~~）18cm

[タルト台]	
ホットケーキミックス	200g
サラダ油	大さじ4
牛乳	大さじ2と1/2
枝豆ペースト	20g
[クリーム]	
かぼちゃ＋にんじん	250g
上白糖	30g
バター	10g
生クリーム	60ml
[ムース]	
↑このクリーム	120g
卵黄	1個
グラニュー糖	40g
牛乳	70ml
生クリーム	140ml
ゼラチン	5g

料理写真貼付欄

作り方　（調理時間　/20　分）

[タルト台]
- 枝豆を塩ゆでし、薄皮をむいてすりつぶす。
- ボールに油、牛乳、枝豆ペーストを入れ、泡立て器でよくまぜる。
- ↑にホットケーキミックスを入れてまぜる。
- タルト型に油を薄く塗る。
- 型に生地を入れて、均等な厚さにする。
- フォークで空気穴をあけ、180度のオーブンで18～20分。

[クリーム]
- かぼちゃは種、わた、皮をとった状態で計量。小さくカット、やわらかくなるまでレンジで加熱。にんじんはゆでる。
- 熱いうちに裏ごし、上白糖、バターを加えよくまぜたら生クリームを加えてなめらかなペーストにする。

タルト台の上にセルクルを置き、↑の順で流し、冷蔵庫で冷やす。

[ムース]
- 生クリームにグラニュー糖（10g）を加え、6～7分立てにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ボールに卵黄、グラニュー糖（30g）を入れ、もったりするまで泡立てる。
- 牛乳をふっとう直前まで火にかけ、↑に少しずつ注いでまぜあわせる。
- とかしたゼラチンを加え、こし器でこす。
- クリームを加え、粗熱をとる。
- 泡立てた生クリームと合わせる。

お料理PR、工夫した点

クリームに使ったかぼちゃとにんじんは合わせて250gになるようにする。
かぼちゃ200gとにんじん50gにして　にんじん嫌いの人でも気にせず食べられるようにしました。

かぼちゃ以外の野菜はわからないように気をつけて、枝豆はタルトに隠しました。

食べてもらった家族、友だちの感想

見た目もかわいいし、味も甘すぎず、とてもおいしかった。
タルト生地にえだ豆が入ってたことはビックリしたし、おいしく、たくさんの野菜がとれるというのはすばらしいな、と思いました。
また、作って欲しいです。