

2018高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

高校名	広島県立高陽東高等学校			
応募者氏名	田中 琉貴			
応募作品名	野“彩”のオムレット			
使用した野菜	ほうれん草、ニンジン			
学年	3年			
セールスポイント（工夫した点など）				
<ul style="list-style-type: none"> ・ニンジンが苦手な姉のためにクリームと混ぜて食べやすくした。 ・色合いのよい野菜をつかい 彩りをよくした。 ・工程が簡単なものばかりなので誰にでも作れる。 				
材料	分量g（2人分）	材料	分量g（2人分）	作り方
卵白	2個分	生クリーム	100cc	<p>[ビスキュイ生地]</p> <p>1、卵白に数回砂糖を加えながら、しっかりめのメレンゲを作る。</p> <p>2、卵黄を加えてヘラで混ぜる</p> <p>3、薄力粉をふるい入れメレンゲの泡をつぶさないようさっくり混ぜる。</p> <p>4、クッキングシートを敷いた天板に直径10cm～15cm位に渦を巻いて丸を作る。</p> <p>5、粉糖を適量ふるって160℃に余熱いたしたオーブンで15分焼く。</p> <p>[野菜のクリーム]</p> <p>1、ホウレン草とにんじんを柔らかくなるまでゆでる。</p> <p>2、湯がいた野菜をそれぞれフードプロセッサーにかける。</p> <p>3、生クリームを9分立てにしてペースト状の野菜と混ぜる。</p> <p>[完成]</p> <p>ビスキュイ生地に好みの量クリームを絞り折りたたんで完成。</p>
卵黄	2個分	砂糖	10g	
砂糖	60g	ほうれん草（葉）	1束	
薄力粉	60g	ニンジン	20g	
粉糖	適量			
好みの野菜	適量			