

高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

フリガナ クニヒロ ハルカ 応募者氏名：國廣 遥	
高校名：広島県立高陽東高等学校	学年：3年

フリガナ 応募料理名：ニンジンとココアのミルクプリン	使用した野菜 ニンジン
-------------------------------	----------------

セールスポイント（工夫した点など）。

私自身がニンジンが苦手なのでニンジン克服スイーツとして、できるだけ小さくし、ミルクと混ぜることで食べやすくしました。また、プリンなのですが焼かずにゼラチンで手軽につくることのできるレシピにしました。三層仕上げ彩もよくしました。

材料	分量 g (2人分)	材料	分量 g (2人分)	作り方
ニンジン 牛乳 ゼラチン ココア バニラエッセンス	1本 200ml 小さじ3 小さじ1 適量			1. 牛乳を60度から70度に温めてゼラチンを混ぜる。 2. 牛乳を二割くらい残してバニラエッセンスを混ぜる。 3. ニンジンを電子レンジで温めて柔らかくしつぶして牛乳に混ぜる。 4. カップに入れて固まるまで冷蔵庫に入れて冷やす 5. 固まったら残りの牛乳にココアを混ぜてカップに入れて冷やす。 6. きれいな二層になったらさらにひっくり返して完成。

