

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	広島県立安古市高等学校
応募者氏名	隼本 夏輝
応募作品名	アスパラガスのミルクレープ
使用した野菜	アスパラガス
学年	2年

セールスポイント（工夫した点など）

- ・生地をなめらかにするためにアスパラガスの固い筋の部分をとりのぞきました。
- ・生地がアスパラガスを入れることで甘さひかえめになるので、生クリームに砂糖を多めに入れたり、はちみつを入れてみたりしました。

材料	分量 g（2人分）	材料	分量 g（2人分）	作り方
卵	3個	<クリーム>		①アスパラは根元をピーラーでむき、固い下の部分をおる。 ②やわらかくなるまでゆで、牛乳と共にミキサーにかける。 ③ボールに卵を溶きほぐし、砂糖を入れてまぜる。 ④小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。 ⑤③に②の1/3を入れてまぜ、④を3回に分けてまぜる。 ⑥②ののこりを少しずつ入れてまぜる。 ⑦とかしたバターとバニラエッセンスも加えてまぜる。 ⑧こす。 ⑨1～2時間ねかす。 ⑩フライパンにうすく油をひき、中火で生地をうすく焼いていく。 ⑪20枚くらい焼き、最後の1枚は大きめに焼く。 ⑫ラップをして冷ます。 ⑬生クリームを泡立てる。 ⑭底が少し丸い皿にラップをひき、大きい1枚をのせる。 ⑮クリーム→生地→クリームと交互にのせて最後は生地にする。 ⑯ラップをして2時間冷やす。 ⑰ひっくり返して完成。
牛乳	400cc	生クリーム	200cc	
砂糖	30g	砂糖	50g	
小麦粉	150g	はちみつ	大さじ1	
ベーキングパウダー	小さじ1/2			
バター	25g			
バニラエッセンス	少々			
アスパラガス	10本			