

2019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	藤原 灯
応募作品名	トマトのコンポートのチーズタルト
使用した野菜	トマト
学年	2 年

セールスポイント（工夫した点など）

トマトの甘さとチーズの甘さが過度にならないように砂糖の量を少し減らしました。
またレモン汁を入れることでさっぱりとさせました。
タルト生地はホットケーキミックスで作って時間短縮をしました。

材料	分量 g（2人分）	材料	分量 g（2人分）	作り方
トマトのコンポート		チーズケーキ液		①トマトを沸騰したお湯に入れ20～30秒茹で、氷水に移し、皮をむきます。 ②☆印の材料を容器に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせる。 ③◎印の材料をボウルに入れ混ぜ、こねる。 ④厚さ2～3mmに伸ばしタルト型に伸ばす。 ⑤オーブンを予熱し、180度で約20分焼く。 ⑥△印の材料を耐熱容器に入れ電子レンジ600Wで1分加熱する。 ⑦⑥をこし器に通して⑤の焼きあがったタルトに流し入れる。 ⑧最後にねかせておいたトマトをトッピングする。
☆トマト	約180g(15コ)	△クリームチーズ	50g	
☆砂糖	50g	△生クリーム	50g	
☆水	200g	△レモン汁	小さじ1/2	
☆レモン汁	大さじ1	△砂糖	17.5g	
タルト				
◎ホットケーキミックス	50g			
◎油	大さじ1			
◎牛乳	大さじ1/2			