

# 令和6年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

## レシピ(黒磯南高等学校 B)

料理名	ミルクたっぷり、シナモン香るパンプディングプレート～チョコムースとふわふわミルクアイスを添えて～	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	<p>▶ 牛乳使用量 <u>875ml</u></p> <p>▶ 材料費 <u>1424</u> 円 ※4人分の材料費。</p> <p>【パンプディング～ミルクソース～】      【ふわふわミルクアイス】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳…600 ml</li> <li>・6枚切り食パン… 4枚</li> <li>・卵…4個</li> <li>・砂糖…大さじ3</li> <li>・シナモンパウダー…適量</li> <li>・ソース用 牛乳…125 ml</li> <li>・卵白…1個分</li> <li>・上白糖…30g</li> <li>・薄力粉…10g</li> <li>・バニラエッセンス…少々</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳…150 ml</li> <li>・砂糖…30g</li> <li>・卵黄…2個分</li> <li>・ミント…4枚</li> </ul> <p>【チョコムース】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ギリシャヨーグルト…100g</li> <li>・チョコソース…3ml</li> <li>・カカオ72%チョコ…30g (6個分)</li> </ul>		
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>40</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含める。</p> <p>【シナモンパンプディング】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①食パンを一口大に切る</li> <li>②オーブンは180℃に予熱</li> <li>③卵液を作る。卵、牛乳、シナモン、砂糖を混ぜる</li> <li>④耐熱皿にバターを塗って、パンを入れる</li> <li>⑤卵液を流しいれ、パンをひっくり返して隅々まで染み込ませる</li> <li>⑥ラップをして15分、冷蔵庫でなじませる</li> <li>⑦180℃オーブンで15分焼く</li> <li>⑧ミルクソースを作る。牛乳をレンジで1分温める</li> <li>⑨耐熱容器に卵白と砂糖をすりつぶしてよく混ぜる</li> <li>⑩薄力粉を加えダマにならないように混ぜる</li> <li>⑪牛乳とバニラエッセンスを少しずつ入れて混ぜる</li> <li>⑫レンジで1分温めて、よく混ぜる</li> <li>⑬30秒温めて、よく混ぜる</li> </ol> <p>【ミルクアイス】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①卵黄と砂糖をよく泡だて器ですりませる</li> <li>②弱火でふつふつと温めた牛乳を①に入れ混ぜる</li> <li>③鍋に戻して弱火で温め、縁がふつふつしてきたら止めて氷水で急冷したらハンドミキサーで2分、冷凍庫へ。</li> </ol> <p>【チョコムース】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①チョコを湯煎で溶かす</li> <li>②ヨーグルトと混ぜる</li> <li>③冷蔵庫で冷やす</li> </ol>		
料理のポイント	<p>▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3種のデザートで牛乳の旨味が感じられる一皿です！</li> <li>・牛乳やヨーグルトのカルシウムたっぷりレシピです！</li> <li>・気軽に手に入るもので簡単なレシピなので、時短でおいしいデザートが作れます！</li> <li>・チョコムースはギリシャヨーグルトを使いもったりと美味しい口どけになります。</li> <li>・それぞれを、混ぜて食べてもおいしいです！！</li> <li>・福島県ご当地パンのクリームボックスからヒントを得たミルククリームです！</li> </ul>		