

# 第1回栃木県内高等学校牛乳・乳製品料理コンクールエントリー用紙

料理名	～寒天でヘルシーに～ ちょっぴり大人な牛乳コーヒーゼリー	レシピの種類	<input type="checkbox"/> 料理のレシピ <input type="checkbox"/> 菓子・デザートレシピ
材料（4人分）	<p>▶ 牛乳使用量 <u>200</u> ml ※牛乳は200ml以上を使用してください。          その他乳製品の使用は自由です。</p> <p>▶ 材料費 <u>271</u> 円 ※料理の部と菓子・デザート部の合計で5,000円以内です。</p> <p>牛乳…200g、コーヒー…40g、粉寒天…4g、ジャム…4g</p>		
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>40</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① コーヒーに粉寒天を入れて煮つめる。</li> <li>② ①を器に入れ、固まるのを待つ。</li> <li>③ 牛乳に粉寒天を入れて煮つめる。</li> <li>④ ③をバットに入れかためる。</li> <li>⑤ ④をフォークでくずし②にいれる。</li> <li>⑥ ジャムをのせる。</li> </ol>		
料理のポイント	<p>▶ どんな人に食べてもらいたい？どんなシーンで？苦労した点・・・等々</p> <p>弟は最近食べ過ぎてしまっているということで、寒天を使ったヘルシーな牛乳コーヒーゼリーを考案しました。弟はコーヒーゼリーが好きでよく食べているので、クリスマスでこれを作ったら喜ぶだろうなと思いました。弟は成長期真っ盛りなのでカルシウムをたくさんとってほしいです。コーヒーの苦さと牛乳のまろやかさ、ジャムの甘酸っぱさがマッチしていておいしいです。</p>		
学校名	栃木県立宇都宮中央高等学校		