

広島県の特産品のおいしさを伝える

広島県の特産品のおいしさを伝えたい



レモンチーズケーキ作成



試食してもらう



レシピの改善・広島県の特産品を使った別の料理を作る

「広島県の特産品のおいしさを伝えたい」と考え、広島県の特産品であるレモンを使ったレモンチーズケーキを作りました。先生や同級生に食べてもらい感想をもらう中で、レシピを改善したり、レモン以外の特産品を使った料理作りをしたりする必要があると気づきました。

料理に必要な情報の収集

- ・広島県の特産品
- ・料理に必要な食材の値段
- ・健康的なメニュー
- ・アレルギーのある人が食べられる食材 など

料理を作るために、広島県の特産品や値段、分量などについて情報収集を行いました。その中でも特に食べる人の健康について考え、アレルギーがある人でも安心して食べられる食材や料理について詳しく調べました。

集めた情報をもとに調理→試食会



豆腐グラタン



レモンチーズケーキ



おからスコーン



小松菜ケーキ



レモンクッキー

調べた情報をもとに、素材や調理法を組み合わせるレシピを作成し、実際に調理しました。そして、試食会をしてアドバイスをもらい、改善を重ねました。

レシピ本完成！

おからスコーン

<材料>

おから	60g	オリーブオイル	30g
バナナ	80g	卵	1個
蜂蜜	30g	水（ミルクでも可）	100ml
チョコ（お好み）			

<下準備>

1. オーブンを180°に予熱しておく

<作り方>

1. 卵1つを割り入れ混ぜる
2. 溶いた卵を大さじ1分取っておく
3. ボウルにおから60g、オリーブオイル30g、蜂蜜30g、水100mlを入れ全体をしっかりとさせるようにしっかりと混ぜる
4. バナナ100gを潰し3のボールに入れ混ぜる
5. 生地をラップで包んで形を整え、お好みの形に切る
6. 鉄板にクッキングシートをしき、切った生地を並べる
7. 2で取っておいた卵を全ての生地に塗る
8. チョコを上から少し押しながらトッピングする
9. 180°のオーブンで20分焼く
10. 焼き終わりが少し焼きめが付いていたら完成です



スコーンといったら小麦やバター、砂糖を使っており高カロリーというイメージを持っている人も多いのでは無いでしょうか。

甘いものが食べたいのに我慢をしないとけないなんて苦しいですね。

そんな時でも食べられるのがこのおからスコーンなんです！！

おからには、たんばく質や食物繊維など体に嬉しい栄養が豊富に含まれています。グルテンフリーでバナナや蜂蜜の甘さがあるので砂糖も不使用です！

甘さが物足りないという方は蜂蜜を完成したスコーンにかけて食べたり、ナッツやジャムをトッピングするのもおすすめです。

ぜひ作ってみてください！

高齢者やアレルギーがある人にもおいしく食べてもらうために、材料や作り方を詳しく書いたレシピを作成しました。今後、完成したレシピ本を配布予定です。