

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

米粉、トマト

☆その食材を取り入れた理由☆

祖母が作ったトマトは美味しいから

☆メニュー☆

トマトのチーズケーキ

～トマトの風味がやみつきになります～

☆分量・作り方☆

クリームチーズ 230g、砂糖 90g、卵 2個、
トマト 1個、米粉 55g、牛乳 110cc、
バター 15g、フルーツトマト 2個

- *****
①湯むきしたトマト+牛乳→ミキサーにかける
②ボールにクリームチーズを入れてよく練り、砂糖
→卵→米粉→とかしバターの順で入れ、混ぜる
③180℃のオーブンで40分焼く
④冷やして飾り付け



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

トマトのおいしさを出すために、トマトの分量を決めるのが難しかったです。生クリームではなく、身近な牛乳を使ってみました。米粉を使ったので、とともしっとりとしていました。とてもヘルシーなチーズケーキができました。

☆おうちの人から一言☆

食べた後、トマトの味がじわりときます。やみつきにある味です。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・ ○母 ・ 祖母 ・ 祖父 その他 ()