

# きときと！ 富山幸お好み焼きだよ！

氏名：調理技術科  
千田、高儀、寺下、松田

## 材料（4名分）

米粉 … 100g  
出汁パック … 1袋  
(水 … 50ml)  
キャベツ … 1/3 玉  
白エビ… 15g  
昆布 …15g  
天かす … 適量  
卵 … 1 個  
かつお節 … 1 パック  
青のり … 適量  
豚バラ肉 … 100g  
お好み焼きソース … 適量  
マヨネーズ … 適量

## 作り方

- ①キャベツ千切り、白エビ・昆布・豚バラ（いずれも1口サイズ）、天かす、溶き卵、青のり、かつお節をダマにならないように混ぜ合わせる。
- ②①をフライパンに入れて、蓋をしめて、焦げ目を確認しながら焼く。  
(オーブンの場合 160°C～170°C 20分)
- ③蓋をあけて、上側の焼けていない面に豚バラを載せてひっくり返す。
- ④蓋をして焼き上げ、8等分に切り分け皿に盛り付け、お好みでソース・マヨネーズをかける。

### 材料 (4名分)

#### (クレープ)

米粉 … 190g  
卵 … 210g  
てんさい糖 … 30g  
塩 … 1.5g  
牛乳 (富山県産) … 465g  
米油 … 15g  
焼き用米油 … 15g

#### (カスタード)

牛乳 (富山県産) … 150g  
バニラペースト … 1.5g  
卵黄 … 28.5g  
グラニュー糖 … 27g  
プードルクリーム (なくても可) … 7.5g  
薄力粉 … 6g  
バター … 12g

#### (ホイップクリーム)

生クリーム … 150g  
グラニュー糖 … 9g

いちじく (富山県産) … 2個

シャインマスカット … 10粒

ハートと星のトッピング … 10g

りんご (富山県産) … 1/2個

#### (りんごジャム)

りんご … 1個  
グラニュー糖 … 60g  
レモン汁 … 8g

ツナ・コーン … 適量

ハム … 5枚

レタス … 1袋

マヨネーズ・コショウ … 適量

### 作り方

#### (クレープ)

- 卵と牛乳を混ぜ合わせる。
- 米粉・てんさい糖・塩をふるって①に混ぜる。
- 粉がしっかり混ざったら米油を入れて混ぜる。
- フライパンに油を敷いて温またらレードル1杯分の生地を流し入れ、焼く。
- まわりがパリパリして薄く焼き色がついたら裏返して同じよう焼くまで焼く。
- リードペーパーで油を少し吸収して冷ます。

#### (カスタードクリーム)

- 牛乳にバニラペーストを入れ沸騰直前まで温める。
- 卵黄にグラニュー糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。③②にふるった粉類を入れる。
- ③に①を入れ、しっかり混ぜる。
- ⑤④を鍋に戻して泡立て器で絶えずかき混ぜながら焦がさないように、とろみがつきツヤが出るまで混ぜる（中心がポコポコしてきたらOK）
- 消毒したバットにこす。
- 薄く広げて密着ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- 使う時はボウルに出てヘラでパタパタしてほぐし、絞り袋に入れる。

#### (ホイップクリーム)

生クリームとグラニュー糖を入れて、氷水をあてながら泡立てる。その後、絞り袋に入れる。

#### (りんごジャム)

りんご1/2個をダイス状にカットして、グラニュー糖と一緒に鍋で煮詰める。透明になってたらレモン汁を入れて、ひと煮たちさせ、好みのジェル状にする。

#### (仕上げ)

- クレープ生地に生クリームとカスタードクリームを絞る。
- フルーツをのせる。
- 生地を半分に折って三角になるように三つ折り。

#### ーおかず Verー

クレープ生地に好きな具材をのせ、半分に折って三角になるように三つ折り。

