

# 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℃～ 170℃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

バニラペスト … 1.5g

卵黄 … 28.5g

グラニュー糖 … 27g

ブードルクリーム（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）

①卵と牛乳を混ぜ合わせる。

②米粉・てんさい糖・塩をふるって①に混ぜる。

③粉がしっかり混ざったら米油を入れて混ぜる。

④フライパンに油を敷いて温まったらレードル 1 杯分の生地を流し入れ、焼く。

⑤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に焼き目がつくまで焼く。

⑥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）

①牛乳にバニラペストを入れ沸騰直前まで温める。

②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。

④③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）

⑥消毒したバットにこす。

⑦薄く広げて密着ラップをして冷蔵庫で冷やす。

⑧使う時はボウルに出し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。透明になってき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）

①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。

②フルーツをのせる。

③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。

