

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★マグカップde簡単フレンチトーストのパフェ風			★マグカップde簡単フレンチトーストのパフェ風	
	食パン(6枚切)	1 枚	16 円	① 卵、牛乳、レアシュガーを容器に入れて混ぜる。
	バナナ	1 本	26 円	②食パンを1/12カットにして①に浸す。
地	さぬきひめ(いちご)	4 粒	60 円	③マグカップに②を入れて電子レンジに入れる。
地	小原紅早生みかん	1/2 個	45 円	④50ccの生クリームを泡立てる。
地	香緑キウイ	1/2 個	60 円	(※レアシュガーは2~3回に分けて入れる)
	生クリーム	70 cc	75 円	⑤チョコレートボールで溶かし、残りの20ccの生クリームを
	チョコレート	40 g	44 円	混ぜてチョコレートソースを作る。
	牛乳	100 cc	15 円	⑥フルーツをカットして③に入れる。
地	オリーブエッグ(卵)	1 個	20 円	⑦④の生クリームをかける。
特	レアシュガー	15 g	15 円	⑧⑤のチョコレートソースとミントをのせる。
	ミント	4 枚	1 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,968 円	
★アピールしたい料理のポイント				
娘と出場する最後のコンクールです。最高のチームワークでワクワクする料理を作ります。讃岐チャウダー風スープの味付けは絶品です。黒い洋風手鞠寿司にも注目して下さい。				