



家庭科部の皆さんへ

お元気ですか？早く元気な顔を見たいです。
部活動が再開したら、皆さんに提案したい小物やメニューを考えています。皆さんも調理実習や小物のアイデアをどんどん考えてみてください。
1年生の皆さん、家庭科部では、それぞれの生徒が短期目標・長期目標をもって活動していきます。
最初はみんな不慣れでも、仲間と協力して少しずついろいろな技能を身に付けることができます。ぜひ、入部して作る楽しみを感じましょう！！

簡単ロールケーキ



材料【25cm×35cm シート状】約10人分

① *好きな果物（今回はバナナ）

卵	4個	★牛乳	大さじ 1½g
砂糖	80g	★サラダ油	1½g
薄力粉	80g	★バニラエッセンス	1g

②シロップ 砂糖 大さじ1
水 大さじ2

③生クリーム 生クリーム 100g
砂糖 15g

器具

- ・計量スプーン大
- ・ハンドミキサー
- ・ゴムべら
- ・ボウル5つ程
- ・電子ばかり
- ・粉ふるい
- ・オーブン
- ・ラップ
- ・クッキングシート

1 オーブンを180度に予熱しておく。

①砂糖、薄力粉を計量をしよう。

2 つのボウルに卵の卵黄と卵白を分けて入れる。

ハンドミキサーで卵白を軽く泡立てる。

2 ①砂糖を数回に分けていれて、ツノがたつまで泡立てメレンゲにする。

3 2に卵黄を加え、均等になじむように混ぜる。

4 3にふるった薄力粉を加え、きるように混ぜる。

5 4に★を加えたら、生地になじむように混ぜる。

(*泡を保つために混ぜすぎない)

6 鉄板の上にクッキングシートを敷いて、生地を均等にのぼす。

7 180度に予熱しておいたオーブンで12分焼く。

8 ②を耐熱皿にいれ、500Wの電子レンジで1分加熱する。

9 冷やしたボウルに③を入れ、ハンドミキサーでホイップクリームをつくる。(出来たら冷蔵庫へ)

10 焼き上がった7の上に8を均等にぬりつけ、ラップをかけ粗熱をとる。

11 9の生クリームを全体にぬる。このとき端から2cmはぬらない。

12 好みの果物(バナナ)を並べる。手前からゆっくり押さえながら巻く。

13 冷蔵庫で30分から1時間ほど冷やして盛り付ける。

