

メニュー名	たことミニトマトのフワンフワン	部門 (該当する方に☑)	<input type="checkbox"/> デザートプリン <input checked="" type="checkbox"/> デリカプリン
使用材料と 必要な分量 (一人前)	たこ・・・20g		
	ミニトマト・・・1個		
	クリームチーズ・・・15g		
	青ねぎ・・・2g		
	卵・・・1個		
	白だし・・・小さじ1		
料理の おすすめ ポイント やコツ	<p>三原のたこは歯ごたえがあって大好き！！ でも子どもは噛み切れなくて食べてくれないんです・・・</p> <p>そこで、子どもやお年寄りでも「たこ」をおいしく食べれるような料理を考えました。</p> <p>たこは小さくきざみ、茶わん蒸し風のフワフワなスフレ卵でつつんで食べやすくしました。</p> <p>隠し味のクリームチーズがたこのうま味を引き出し、ミニトマトとの相性もバツグンです。</p> <p>食べごろは焼きたてすぐ！ 時間が経つと卵がしぼんでしまうので、この料理を食べに、ぜひ三原まで来てほしいです。</p>		
調理方法と 調理時間	①オーブンを180℃に予熱する		
	②たこを小さくきざみ、ミニトマトは4等分に切る		
	青ねぎはきざむ		
	③卵を卵黄と卵白に分けてボールに入れる		
	④卵黄のボールにクリームチーズを入れて泡だて器でよく混ぜる		
	⑤混ぜたら、たこ・ミニトマト・青ねぎ・白だしを入れて		
	ゴムベラで軽く混ぜる		
	⑥卵白をハンドミキサーで泡立て、メレンゲを作る		
	⑦⑤の中に卵白を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる		
	⑧ココット皿に⑦を流し入れる		
	⑨180℃に予熱したオーブンで10分焼く		
	※焼き時間はオーブンによって調整してください		
	調理時間：20分		