

入賞

# 味噌キャラメルカスターとバナナのふんわりオムレット

長野県松本市 主婦 仲井絵美



材料  
(4人分)

[生地]

卵	3個
砂糖	30g
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
油	小さじ1
牛乳	15ml
バター	5g

[クリーム]

卵	2個
砂糖	30g
薄力粉	大さじ2
牛乳	200ml
バニラエッセンス	少々

[ソース]

砂糖	50g
水	10g
味噌	小さじ1
生クリーム	100ml

[仕上げ]

ホイップクリーム	適量
バナナ	1本
ピスタチオダイス	少々

## 作り方

〈ソース〉

- 深めの耐熱容器に砂糖・水を入れて茶色になるまで600Wのレンジで3分半加熱する。
- 別容器に生クリームを入れて600Wのレンジで1分~1分半加熱する。  
1. に2. を少しづつ入れながら混ぜる。味噌も加えて混ぜる。

〈クリーム〉

- ボウルに卵・砂糖を入れて混ぜる。
- 薄力粉をふるい入れて混せたら牛乳(200ml)を加えて600Wのレンジで2分加熱する。
- バニラエッセンスを加えてさらに混ぜる。
- 〈ソース〉大さじ5を3. に混せて冷蔵庫で冷やす。

〈生地〉

- ボウルに卵を入れて混ぜ、砂糖を加えたら湯煎に付けながら角が立つまで泡立てる。
- 薄力粉・ベーキングパウダーをふるい入れて漬さないように混ぜ、油・牛乳(15ml)の順に加えて混ぜる。
- フライパンにバターを溶かしておたま1杯分の生地を流し入れて弱火で2~3分焼く。
- 生地が膨らんだらひっくり返し、反対側も1分半~2分焼く。
- 焼けた生地を自立するようにラップに包んで形を作る。

〈仕上げ〉

- 生地にクリーム、スライスしたバナナ(4枚)、生クリームを盛り付けてソース・ピスタチオダイスをかける。



## 審査委員長のアドバイス

味噌を使うオリジナリティもありました。作り方をもう少しシンプルにできると挑戦しやすくなりますね。