

【作品名】

マテ茶のそば粉ワッフルワンプレート

【材料と分量（4人分）】

- マテ茶のそば粉ワッフル
 - そば粉 50g
 - 強力粉 150g
 - 砂糖 10g
 - ベーキングパウダー 小1
 - 卵+マテ茶 合わせて 200cc
 - 溶かしバター 30g

- マテ茶キャラメルソースとプチトマトのキャラメリゼ
 - 砂糖 50g
 - プチトマト 適量
 - マテ茶 適量

- クリームチーズ 100g
 - ヨーグルト 50g
 - ハチミツ お好みで
 - マテ茶葉
- ソーセージ
- ゆで卵
- バナナ
- 人参・ゴーヤ・赤ピーマン・マッシュルーム

【作り方】

- ① 粉類を篩ってボウルへ→卵+マテ茶+溶かしバターを混ぜ→30分置く
- ② 油をひき焼く
- ③ 鍋に砂糖を入れ火に掛け→色が付いたらプチトマトを絡めて取り出す。
- ④ 残りが入った鍋にマテ茶を入れ、足りなければ砂糖を足して煮詰め、キャラメルソースを作る。マテ茶で濃度を調節。
- ⑤ クリームチーズ（室温）混ぜ、ヨーグルト、ハチミツ、マテ茶葉を混ぜる。
- ⑥ お皿にワッフル、中央に野菜、ゆで卵、ソーセージ（ソテー）、プチトマトキャラメリゼ、バナナを盛り付け、クリームチーズを添えてキャラメルソースを掛ける。

【コンセプト・ポイントなど】

生地とソースにマテ茶を使用することで、栄養価も上がり、あっさりとお前菜からスイーツまでをワンプレートで！

【材料費】

1,000円

【調理時間】

60分

【応募者】

千葉 真理 さん