

## マカロニあべかわ

エネルギー60kcal 塩分0g

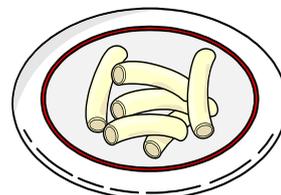
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
マカロニ	20g	
A { きな粉	32g	Aを合わせておく
砂糖	小さじ2強	

<作り方>

- ① マカロニをゆでる。
- ② マカロニにAをまんべんなくつける。

※マカロニのゆで具合でいろいろな硬さが味わえます。



## フレンチトースト

エネルギー192kcal 塩分0.6g

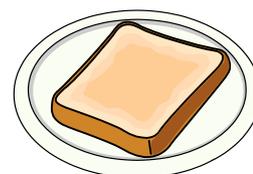
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
食パン	120g (6枚切れ2枚)	1/4に切る
A { 卵	80g (1個半)	Aは混ぜ合わせておく
砂糖	大さじ2強	
牛乳	200g	
バター	大さじ1弱	

<作り方>

- ① 食パンをAに浸す。このとき、スプーンや手で押すようにしてよく卵液を吸わせる。
- ② バターを溶かしたフライパンに①を入れて、きつね色に焼きつけ、皿に盛る。

※食パンのかわりにフランスパンを用いてもおいしいです。



## 揚げパン

エネルギー159kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量
コッペパン(30g)	4個
きな粉	40g
グラニュー糖または砂糖	小さじ2
油	適量

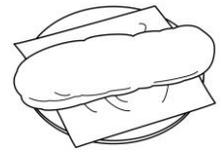
<作り方>

- ① コッペパンを新しい油(170～180度)で揚げる。(高温でカラッと揚げる)
- ② きな粉とグラニュー糖は、別々のバットに入れる。
- ③ ①が熱いうちに、グラニュー糖、きな粉の順番にまぶす。

※パンが熱い内に、きな粉やグラニュー糖をまぶす。

※パンを長く油の中に入れて、油を沢山吸収するので、サッと揚げる。

※きな粉と砂糖を合わせて味を整えておいてもいいです。



## フルーツクリーム

エネルギー125kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
バナナ	160g	5mmの輪切りにする
桃缶	80g	一口大に切る
みかん缶	60g	
〔生クリーム 砂糖	60g	
	小さじ1弱	

<作り方>

- ① 生クリームに砂糖を入れて、つのが立つ位に少し固めに泡だて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①のクリームにみかん缶と桃缶を入れ、最後にバナナを入れ、さっと混ぜ合わせる。

※生クリームを泡立てるとき、同じ方向に回転させないと、生クリームが切れて固まりにくくなります。

※バナナは、空気に触れると変色するので、切った後レモン汁をかけると良いです。

※桃缶、みかん缶の汁はしっかりときるとおいしく仕上がります。



## きなこだんご

エネルギー135kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
白玉粉	100g	
豆腐	80g	
きな粉	20g	
A 砂糖	大さじ1強	材料を合わせて味を整えておく
塩	少々	

<作り方>

- ① ボールに白玉粉、豆腐を入れて、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② ①を食べやすい大きさの団子にする。
- ③ 団子を沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってきたら取り出す。
- ④ 取り出した団子の水気を切り、Aをまぶす。



※白玉粉と豆腐を合わせてこねる時、豆腐によって固さが変わるので、様子を見ながら豆腐を加えて下さい。

## 大学芋

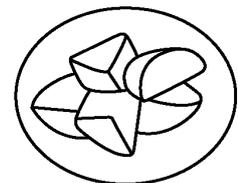
エネルギー126kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
さつまいも	200g	一口大の乱切りにし、水にさらす
油	適量	
砂糖	大さじ1弱	材料を合わせて味を整える
黒煎りごま	小さじ1/2弱	
A 水あめ	4g	
水	20ml	
酢	少々	

<作り方>

- ① Aは、加熱して温める。
- ② さつまいもの水気を切り、170度の油で揚げる。
- ③ 串が通ったら、①の中に入れてからめる。



## りんご蒸しぱん

エネルギー111kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
A { ホットケーキミックス	60g	材料を混ぜ合わせる
牛乳	40cc	
卵	25g	
{ りんご	1/2個	5mm位の角切りにする
バター	大さじ1弱	
砂糖	大さじ1強	

<作り方>

- ① りんごは、バターと砂糖で煮て味付けをする。
- ② Aと①を合わせて、アルミカップに半分程度入れる。
- ③ 蒸し器で15分～20分程度蒸す。

※シナモンやさつま芋を一緒にいれてもおいしいです。



## トマト蒸しぱん

エネルギー122kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ホットケーキミックス	120g	*バター (型を使用する場合) 適量
トマトジュース	20cc	
卵	12g	
牛乳	40cc	

<作り方>

- ① ホットケーキミックスにトマトジュース、牛乳、溶き卵をざっくりと混ぜる。
- ② 型又はアルミカップに①を流し入れ、15分～20分程蒸す。

※型を使用する場合は、型にバターを塗るか、オーブンシートを敷いて蒸すときれいに型からはずすことができます。

※トマトジュースの代わりにオレンジジュースを使用してもおいしいで



## 豆腐入りドーナツ

エネルギー160kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量
ホットケーキミックス	120g
絹ごし豆腐	60g
揚げ油	適量

<作り方>

- ① ホットケーキミックスに豆腐を入れて、耳たぶ位の硬さにする。
- ② 団子の形にしたり、ドーナツの型で抜いたりして油で揚げる。



※豆腐によって硬さが変わるので、様子を見ながら増やしたり減らしたりして下さい。

## もちり豆腐ケーキ

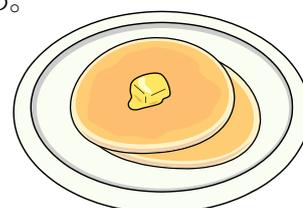
エネルギー98kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量
ホットケーキミックス	60g
豆腐	100g
卵	25g

<作り方>

- ① 卵と砂糖を混ぜる。
- ② ①に豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを数回に分けて加えて、均等に混ぜる。
- ④ フライパンやホットプレートでホットケーキを焼くように焼く。



※ホットケーキとは、違った食感でおいしいです。

※何も付けずにそのままでもおいしく食べれます。

## 五平餅

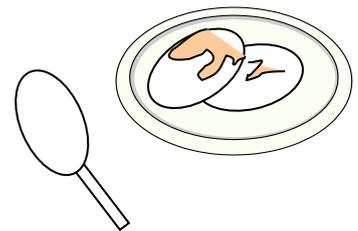
エネルギー210kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ごはん	200g	
スキムミルク	15g	※スキムミルクがない場合は、入れなくてもいいです。
白玉粉	80g	
水	30ml	
砂糖	大さじ1・1/3	
水	12g	
白煎りごま	大さじ1弱	播る
味噌	大さじ2/3	播る
油	適量	

<作り方>

- ① ごはんにスキムミルクをふりかけて混ぜる。
- ② 白玉粉に水を加え、耳たぶ位の固さにこねる。
- ③ ②と①を混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④ 鍋に砂糖・水・播ったごまと味噌を入れて火にかけて、よく練る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③の両面をこんがり焼き、④を塗る。



※ごはんは、軟らかめの方がおいしくできます。

※白玉粉を入れるとしっとりして、出来上がりもふっくらします。

## フルーツ寄せゼリー

エネルギー66kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
粉ゼラチン	小さじ2	倍量の水でふやかしておく
いちご	4個	
みかん	8房	
キウイ	1個	
水	1カップ	
砂糖	大さじ4	

<作り方>

- ① いちご、みかん、キウイは適当な大きさに切っておく。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ、火にかけて溶かし、火を止め、温かいうちにゼラチンを入れて溶かす。
- ③ ②の粗熱をとり、水でぬらした型に、果物を色よく入れて固める。

※フルーツの内容を変えることで季節感を楽しむことができます。



## カスタードプリン

エネルギー90kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
牛乳	240ml		カラメルソース用	
卵	1と1/3個	溶いておく	〔砂糖 小さじ2〕	
砂糖	小さじ4		〔水 小さじ1〕	
バニラエッセンス	少々			
バター	少々			

<作り方>

- ① 牛乳、溶き卵、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせて裏ごしする。
- ② プリン型にバターを塗り①を流し入れ、蒸気のあがっている蒸し器に入れ弱火で5～6分蒸す。
- ③ カラメルソース用の材料を鍋に入れて火にかけ、混ぜながら色づく程度に焦がしてカラメルソースを作る。
- ④ 型から取り出し、器に盛ってカラメルソースをかける。

※周囲にフルーツを飾り、生クリームでデコレーションしてプリンアラモードにしても喜ばれます。



## フルーツ白玉

エネルギー80kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量
白玉粉	35g
水	適量
みかん	8～12房
バナナ	1本
キウイ	1個
A〔砂糖 小さじ4〕	
〔水 75ml〕	

<作り方>

- ① 白玉粉に約半量の水を加え、よくこねて耳たぶぐらいのやわらかさにし、丸めて団子を作る。
- ② 沸騰した湯に①を入れてゆで、浮いてきたら水にすくい取る。
- ③ みかん、バナナ、キウイは食べやすい大きさに切る。
- ④ Aを鍋に入れ、火にかけて煮溶かし、シロップを作り冷ましておく。
- ⑤ 白玉団子と果物を合わせて器に盛り、シロップを注ぐ。



## 鬼まんじゅう

エネルギー134kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量
さつまいも	160g
砂糖	大さじ2強
米粉(上新粉)	60g
黒ごま	小さじ1強
ベーキングパウダー	小さじ1強
塩	少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角に切って水にさらし、ざるに上げて水けをきる。
- ② ①をボウルに入れて砂糖を加え、砂糖がとけるまで混ぜる。
- ③ ②に米粉を入れて混ぜ、粉っぽい場合は、水を少し加える。手に上新粉をつけて丸め、アルミカップにのせ、黒ごまを振る。湯気の上上がった蒸し器で15～20分蒸して出来上がり。

## コーン米粉おやき

エネルギー92kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量
米粉(上新粉)	48g
ベーキングパウダー	少々
クリームコーン	60g
コーン缶	20g
ハム	12g
水	20cc
油	大さじ1・2/3
トマトケチャップ	大さじ4

<作り方>

- ① ハムは5ミリ幅に切っておく。
- ② 米粉にベーキングパウダーを加え、よく混ぜる。
- ③ ②にクリームコーン、コーン、ハム、水を加え手早く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、生地を薄く伸ばして両面焼く。
- ⑤ ④にトマトケチャップを塗って出来上がり。

## 里の恵みのムース(研修会出品レシピ)

エネルギー102kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
里芋	20g	トッピング	
豆乳又はココア豆乳	112cc	里芋チップ(里芋)	24g
グラニュー糖	大さじ1・1/3	揚げ油	
ゼラチン	1.6g	干しずいき	8cm程度
生クリーム	40cc	ぶどうジュース	32cc
60ccカップ	4個	水	28cc
		グラニュー糖	小さじ1

※ { あんこ  
キウイフルーツ  
栗  
ホイップクリーム  
※は適量

<作り方>

- ① ムース用の里芋は、皮をむいて細かく切って茹でる。
- ② 茹であがった里芋は、すり鉢ですりつぶす。
- ③ 鍋に豆乳とグラニュー糖を入れ温める。そこにゼラチンを加えて溶かし、②と混ぜ合わせる。最後に生クリームを入れる。
- ④ ③の粗熱をとり、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ずいきは戻し、鍋にぶどうジュースと水、グラニュー糖を入れ、ずいきに味がしみ込むまで煮る。
- ⑥ 里芋チップの里芋は、皮付きのまま固茹でし、手で皮をむいたあとスライスする。それを油で揚げる。
- ⑦ その他のトッピングの材料は、季節に応じてフルーツ等をのせる。

=里の恵みのムースについて=

上市町特産の里芋は、「石川早生」「大和」という品種で、やわらかく、粘り気があるのが特徴で、煮物にしても煮くずれしない、旨味のある里芋として評判の良いものです。最近では、里芋ケーキ、里芋おやき、里芋コロッケと里芋を使用した料理もたくさん紹介されてい

