

手作りレシピ集

だしを上手に使い
おいしく減塩



「あま市食育ボランティア あまミズキ」

献立名	頁
調味料目安	1
食材量目安	2
だしについて	3
昆布だし	4
かつおだし	5
野菜だし	6
ハロウィンごはん	7
かぼちゃのサラダ	8
かぼちゃのシチュー	9
和風パスタ	10
しゃぶしゃぶ風うどん	11
茶碗蒸し	12
豆乳茶碗蒸し	13
野菜たっぷりみそ汁	14
みそ玉作り	15
けんちん汁	16
根菜たっぷり汁	17
スイートポテト	18
ほうれん草のカップケーキ	19
かぼちゃマフィン	20
野菜のマフィン	21
鬼まんじゅう	22
フルーツアラモード	23
焼きプリン	24
ババロア風カルピスゼリー	25

調味料の目安

単位 (g)

調味料	小さじ1	大さじ1	1カップ
しょうゆ みりん みそ・塩	6	18	230
水・レモン汁 酢・酒 ケチャップ	5	15	200
グラニュー糖 油類・バター マヨネーズ 和風だし粉末	4	12	180
砂糖・小麦粉 片栗粉 コンソメ 和風だし顆粒	3	9	130
こしょう	2.5	7.5	100
パン粉	1	3	45

塩小々 (約0.5g)

親指と人差し指2本でつまんだ量

塩ひとつまみ (約1g)

親指、人差し指・中指3本でつまんだ量



食 材 の 目 安

(g)

材 料	単 位	重 量	材 料	単 位	重 量
えのき茸	1袋	200	ほうれん草	1束	200
かいわれ大根	袋	60	みつば	袋	40
キャベツ	1枚	50	もやし	1袋	200
	1玉	1,200	レタス	1枚	30
きゅうり	1本	100		1玉	300
かぼちゃ	1個	1,200	わかめ	小さじ1	1
ごぼう	1本	150	鶏もも肉	1枚	250
ごま	小さじ1	3	鶏むね肉	1枚	200
さつま芋	1本	250	鶏ささみ	1本	40
しめじ	1袋	100	いか	1杯	250
しいたけ	1個	15	いわし	1尾	100
干しシイタケ	1個	4	えび	1尾	45
じゃが芋	1個	150	かじき	1切	100
玉ねぎ	1個	200	鮭	1切	100
トマト	1個	150	さば	1切	80
なす	1本	80	さんま	1尾	150
にんじん	1本	150	あさり	1個	10
にんにく	1片	8	卵 (L)	1個	60
ねぎ	1本	100	卵 (M)	1個	55
小ねぎ	1袋	100	卵 (S)	1個	45
花ふ	1個	1	豆腐	1丁	350
白菜	1枚	100	厚揚げ	1袋	250
	1玉	2,000	油揚げ	小1枚	12
ピーマン	1個	35	こんにゃく	1袋	250
ブロッコリー	1株	250	かまぼこ	1切	8



あくまでも目安分量ですので、計量してください。

だしについて



和風のだしは一般的に昆布・魚のだし・椎茸からとりますが、以前はどの家庭でも既製品の『だしの素』ではなく、このようなだしをとり、料理していました。時間に余裕がある時はだしをとりましょう。

また、時間がない時は(塩分控えめ・減塩等)の『だしの素』や『天然だしパック』、洋風の『コンソメ』や中華の『鶏ガラスープの素』がありますので簡単に減塩ができます。

調味料(しょうゆ・みそ)に関しても、塩分を控えた商品がありますので簡単に塩分控えめの料理ができます。

《ポイント》

- ・固形コンソメ1個(5g)を『塩分控えめ』のものに変えた場合、塩分0.9gカットできます。
- ・鶏ガラスープ1杯分(2.5g)を『塩分控えめ』のものに変えた場合、塩分0.4gカットできます。
- ・ソースはしょうゆより塩分が約1/2量です。
- ・薄口しょうゆ・たまりしょうゆはしょうゆより若干塩分量が低いです。



☆ 昆布だし

『材料』

だし昆布・・・5cm
水・・・・・・・・1カップ



『作り方』

- ① 硬く絞ったぬれ布巾で昆布の表面の汚れをふき、鍋に入れ、分量の水を加えて1時間ほど置きます。
- ② 火にかけて、鍋のまわりからフツフツしてきたら昆布を取り出し沸騰したら出来上がりです。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u> 0 </u> kcal	たんぱく質	<u> 0.0 </u> g
炭水化物	<u> 0.0 </u> g	食物繊維	<u> 0.0 </u> g
脂質	<u> 0.0 </u> g	塩分相当量	<u> 0.0 </u> g



☆ かつおだし

『材料』

削りかつお節・・・1個
水・・・・・・・・・・1カップ



『作り方』

- ① 分量の水を鍋に入れ火にかけて、沸騰したら削り節を入れ、再び沸騰したら火を止めます。
- ② ざるや裏ごし器でこして出来上がりです。



《クイックかつおだしの取り方》

削りかつお節2gを茶こしに入れ、熱湯1カップを注ぎます。
あまり濃くしすぎないようにしましょう。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>7</u> kcal	たんぱく質	<u>1.5</u> g
炭水化物	<u>0.0</u> g	食物繊維	<u>0.0</u> g
脂質	<u>0.1</u> g	塩分相当量	<u>0.0</u> g



☆ 野菜だし

『材料』

キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけなどアクの少ない野菜を適量使用します



『作り方』

- ① 薄くスライスした野菜を鍋に入れ、野菜がひたひたに浸かるまで水を加え、10分くらい（野菜が柔らかくなるまで）煮て、ざるでこして出来上がりです。

※ だしを取った後の野菜は、離乳食や大人の料理に使いましょ。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>53</u> kcal	たんぱく質	<u>3.0</u> g
炭水化物	<u>13.1</u> g	食物繊維	<u>6.5</u> g
脂質	<u>0.4</u> g	塩分相当量	<u>0.0</u> g



☆ ハロウィンごはん

『材料』 4人分

ハンバーグ	付け合わせ
合い挽き肉・・・350g	レタス・・・・・・・・60g
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個	トマト・・・・・・・・1個
塩、こしょう・・・適量	
卵・・・・・・・・1個	
パン粉・・・・・・・・15g	
牛乳・・・・・・・・30ml	
サラダ油・・・・・・適量	
ケチャップ・・・・大3	

『作り方』

- ① 玉ねぎは粗みじん切にしラップで包みレンジ600Wで2分加熱し、粗熱を取ります。パン粉は牛乳と合わせておきます。
- ② ボウルにひき肉と①の玉ねぎ、塩、こしょうを加え混ぜ合わせたら卵、パン粉と牛乳を合わせたもの、ナツメグを加えさらに混ぜ合わせ、肉だねを4等分し楕円型に成型します。
- ③ フライパンにサラダ油をいれ中火で加熱しこんがり焼けたら裏返して弱火にし蓋をして5～7分程度焼きます。焼けたら皿によけておきます。
- ④ フライパンの焦げと油を軽く拭き取りケチャップ、ソースを入れて混ぜ合わせてひと煮立ちさせます。
- ⑤ お皿に付け合わせのレタス、トマトを盛り付けます。
- ⑥ ハンバーグの表面にソースを塗り、スライスチーズをかぼちゃの型で型抜きし、ハンバーグの上にのせます。ご飯はラップでお化けの形に整え、板のりで目と口を作り飾ります。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>294</u> kcal	たんぱく質	<u>18.4</u> g
炭水化物	<u>9.0</u> g	食物繊維	<u>0.9</u> g
脂質	<u>22.3</u> g	塩分相当量	<u>0.8</u> g



☆ かぼちゃのサラダ

『材料』 4人分

かぼちゃ・・・・・・・・400g

卵・・・・・・・・3個

きゅうり・・・・・・・・1/2本

ハム・・・・・・・・2枚

クリームチーズ・・30g

A [マヨネーズ・・・・60g

塩・・・・・・・・小1

こしょう・・・・少々



『作り方』

- ① 鍋に水と卵を入れ火にかけて10分位茹でて水で冷やします。2個は黄身と白身に分け、白身はみじん切りにし、Aと混ぜます。残りの1個はくし形の8等分に切ります。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩ひとつまみでもみ、5分置いて水気を絞ります。ハムはお好みにカットします。
- ③ かぼちゃは皮をむき一口大に切り、耐熱皿にかぼちゃを並べ水大さじ2をふり、ラップをふんわりかけてレンジ600Wで4分、少し混ぜさらに3分加熱します。
- ④ ③のボウルにきゅうり、卵、ちぎったクリームチーズ、Aを入れ、なめらかになるまで混ぜ、ハロウィンごはんの皿に野菜と一緒にサラダも盛り、飾りつけします。



『栄養価』 1人あたり栄養価

エネルギー	<u>215</u> kcal	たんぱく質	<u>7.9</u> g
炭水化物	<u>6.6</u> g	食物繊維	<u>1.0</u> g
脂質	<u>18.8</u> g	塩分相当量	<u>2.2</u> g



☆ かぼちゃのシチュー

『材料』 4人分

かぼちゃ	150g	水	100ml
鶏むね肉	120g	バター	30g
玉ねぎ	1個	薄力粉	大2
人参	1/2本	コンソメ	小2
ブロッコリー	100g	塩、こしょう	適量
しめじ	100g		



『作り方』

- ① 玉ねぎはスライスし、ブロッコリー以外の野菜と鶏肉は一口大に切ります。ブロッコリーは小房に分け大きいのは半分にします。
- ② かぼちゃ、人参、ブロッコリーはそれぞれ耐熱皿でラップし、レンジ600Wで柔らかくなるまで2分半くらい加熱します。
- ③ 鍋にバターを入れ、鶏肉、玉ねぎを入れて中火にかけ玉ねぎがしんなりしたら、しめじを加えさらに炒め薄力粉を加えなじむまで3分程炒めます。
- ④ 牛乳、水、かぼちゃを加えてひと煮立させコンソメ、塩、こしょうで味を調え、混ぜながらとろみがつくまで弱火で10分位煮込みます。最後にブロッコリーを加えます。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>210</u> kcal	たんぱく質	<u>9.8</u> g
炭水化物	<u>21.0</u> g	食物繊維	<u>4.7</u> g
脂質	<u>11.8</u> g	塩分相当量	<u>0.9</u> g

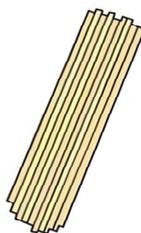


☆ 和風パスタ

『材料』 4人分

- パスタ（極細）・・・400g
- えのき茸・・・40g
- しょうゆ・・・大2
- 乾燥にんにく・・・2個
- サラダ油・・・大2
- かいわれ・・・適量
- すりごま・・・適量
- 大根・・・100g
- すりおろしだいこん・100g
- かつお節・・・5g
- だし汁・・・100cc
- しょうゆ・・・大2
- みりん・・・小2
- 砂糖・・・小1

A



『作り方』

- ① 大根は千切りと大根おろしは絞っておきます。
- ② 鍋にAを入れて煮立たせ、火からおろして冷ましてから①を加えます。
- ③ えのき茸は軸を取り除き軽く茹でます。パスタはアルデンテに茹でます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めパスタ、えのき茸を加え、しょうゆで味を調えます。
- ⑤ 器にパスタを盛り、大根ソースをかけてかいわれ大根とすりごまをパスタの上に盛り付け、完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>604</u> kcal	たんぱく質	<u>21.4</u> g
炭水化物	<u>84.3</u> g	食物繊維	<u>9.3</u> g
脂質	<u>22.4</u> g	塩分相当量	<u>2.6</u> g



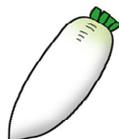
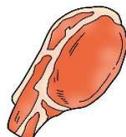
☆ しゃぶしゃぶ風うどん

『材料』 4人分

冷凍うどん・・・4玉
 豚肉・・・・・・・・400g
 塩・・・・・・・・小1
 ごま油・・・・・・・・大2
 大根・・・・・・・・1/2本
 ほうれん草・・・1束
 人参・・・・・・・・中1/2本
 ねぎ・・・・・・・・1本

つゆ

麺つゆ（2倍濃縮）・1/2カップ
 だし汁・・・・・・・・160ml



『作り方』

- ① 麺つゆ（2倍濃縮）にだし汁を合わせておく。
- ② 人参は干切り、ねぎは白髪ねぎ、ほうれん草は塩ゆでして水気を切り3cm位、大根は皮をむきすり下ろします。
- ③ 豚肉は、沸騰した鍋で2分位火が通るまで茹で、お湯を切り流水で粗熱を取り、水気を切っておきます。
- ④ ボウルに塩、ごま油を加えよく混ぜ合わせ豚肉を入れてさらに混ぜます。
- ⑤ 麺を茹で、器に水気を切り盛り付けた麺の上に大根おろし、豚肉、ほうれん草、人参、ねぎをのせてつゆをかけ完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

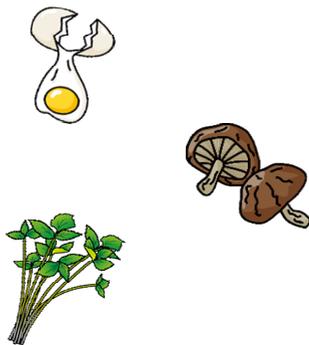
エネルギー	<u>503</u> kcal	たんぱく質	<u>26.3</u> g
炭水化物	<u>54.8</u> g	食物繊維	<u>6.3</u> g
脂質	<u>22.8</u> g	塩分相当量	<u>3.5</u> g



☆ 茶碗蒸し

『材料』 4人部

- 卵・・・・・・・・・・2個
- だし汁・・・・・・・・400cc
- しょうゆ・・・・・・・・小2
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- 三つ葉・・・・・・・・適量
- カニカマ・・・・・・・・4本
- 干し椎茸・・・・・・・・2枚



『作り方』

- ① 卵は溶いてだし汁、しょうゆ、塩を入れよく混ぜる。
(できれば、茶こしなどでこすとよい)
- ② 椎茸は、水に戻して2～3mmに切る。(だし汁に余ったも
どし汁を入れてください)
- ③ 具を椀に入れて、溶き卵を流し入れます。表面に泡が残っ
ていると「ス」が入りやすいので注意。椀にアルミ箔で蓋
をします。
- ④ 鍋に5cm位水を張り沸騰したら器を入れます。椀の大きさ
によりますが、強火7分、弱火3分程蒸します。(目安)

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>61</u> kcal	たんぱく質	<u>5.7</u> g
炭水化物	<u>3.1</u> g	食物繊維	<u>1.3</u> g
脂質	<u>3.2</u> g	塩分相当量	<u>0.9</u> g



☆ 豆乳茶碗蒸し

『材料』 4人分

卵・・・・・・・・・・2個	かまぼこ・・・・・・・・8枚分
豆乳・・・・・・・・・・200ml	干し椎茸・・・・・・・・2枚
だし汁・・・・・・・・・・200ml	えび・・・・・・・・・・4尾
しょうゆ・・・・・・・・小2	鶏ささみ・・・・・・・・2本
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ	みつば・・・・・・・・・・適量

あん

だし汁・・・・・・・・・・100ml
しょうゆ・・・・・・・・大1
みりん・・・・・・・・小1
水溶き片栗粉・適量

『作り方』

- ① 卵は溶いてだし汁、しょうゆ、塩を入れよく混ぜ、椀に入れます。（できれば、茶こしなどでこすとよい）
- ② かまぼこは薄切り、椎茸は、水に戻して2～3mmに切り、しょうゆ小1、だし汁大2でひと煮立させます（残りの戻し汁はだし汁に入れてください）
- ③ えび、鶏ささみは塩茹でてささみは食べやすい大きさに切っておきます。
- ④ ①を鍋に5cm位水を張り沸騰したら器を入れます。椀の大きさによりますが、強火7分、弱火3分程蒸します。（目安）
- ⑤ あんの調味料を合わせて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ ④にかまぼこ、椎茸、えび、鶏ささみ、みつばを盛り付けあんを上からかけ完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

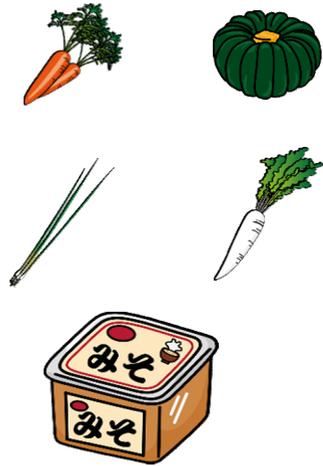
エネルギー	<u>142</u> kcal	たんぱく質	<u>18.8</u> g
炭水化物	<u>6.9</u> g	食物繊維	<u>1.8</u> g
脂質	<u>5.0</u> g	塩分相当量	<u>1.9</u> g



野菜たっぷりみそ汁

『材料』 4人分

かぼちゃ・・・・・・・・100g
人参・・・・・・・・40g
大根・・・・・・・・40g
葉ねぎ・・・・・・・・4本
みそ・・・・・・・・小4
だし汁・・・・・・・・600ml



『作り方』

- ① かぼちゃは1cm角、人参、大根は半月切り、ねぎは3cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、かぼちゃ、人参、大根を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れて最後にねぎを加え沸騰する直前に火を止め椀に盛る。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>37</u> kcal	たんぱく質	<u>1.5</u> g
炭水化物	<u>8.1</u> g	食物繊維	<u>1.8</u> g
脂質	<u>0.5</u> g	塩分相当量	<u>0.8</u> g



☆ みそ玉作り

『材料』 10個分

みそ・・・・・・・・・・120g

かつお節・・・・・・・・10g

(または顆粒だし小5)

乾燥わかめ・・・・・・・・適量

花麩、麩・・・・・・・・適量

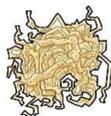
切り干し大根・・・・・・・・適量

とろろ昆布・・・・・・・・適量

青さのり・・・・・・・・適量

油揚げ・・・・・・・・適量

乾燥野菜・・・・・・・・適量



(生野菜を使う場合は、火を通し水分をよく切っておく)

『作り方』

- ① みそとかつお節または顆粒だしをボウルに入れスプーンで混ぜます。
- ② 10等分にし、それぞれ好きな具材を混ぜれば完成。
- ③ 青さのりやとろろ昆布などみそ玉につけたり、花麩などをみそ玉の上にのせます。
- ④ それぞれラップにくるみ中身がわかるように記入しておくとう便利です。

※ 目安として冷蔵で1週間、冷凍で1か月位保存可能ですがなるべく早めにご使用ください。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

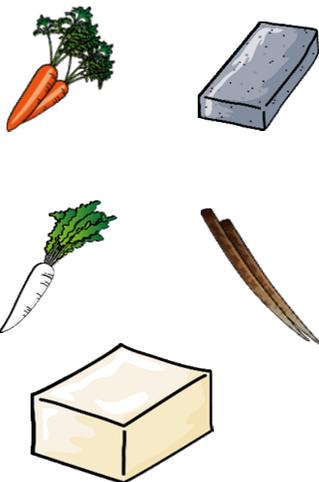
エネルギー	<u>56</u> kcal	たんぱく質	<u>4.0</u> g
炭水化物	<u>4.5</u> g	食物繊維	<u>0.8</u> g
脂質	<u>2.9</u> g	塩分相当量	<u>1.5</u> g



☆ けんちん汁

『材料』

- 木綿豆腐・・・1/2丁
- 人参・・・40g
- こんにゃく・・・1/2枚
- 大根・・・60g
- ごぼう・・・15g
- だし汁・・・4カップ
- A 薄口しょうゆ・・・小1
- みりん・・・小1
- 塩・・・小1/2
- ごま油・・・小2
- 小ねぎ・・・適量



『作り方』

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、30分程おいて水切りしておきます。
- ② 大根、人参は3～4mm幅のイチョウ切り、ごぼうはささがきにし5分程水にさらして水気を切っておきます。こんにゃくはスプーンでちぎり塩少々で塩もみし水洗いし水から茹で沸騰後、5分程中火で茹で水気を切っておきます。
- ③ 鍋にごま油を中火で熱し、豆腐以外の材料を入れ、油がまわるまで炒めます。
- ④ ③にAを入れて煮立ったらアクを取り蓋をし10分程煮ます。
- ⑤ ①の豆腐を一口大にちぎり入れ、Aを加えひと煮立させます。
- ⑥ お椀に盛り小ねぎを散らします。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>71</u> kcal	たんぱく質	<u>3.9</u> g
炭水化物	<u>4.5</u> g	食物繊維	<u>2.0</u> g
脂質	<u>4.8</u> g	塩分相当量	<u>1.0</u> g



☆ 根菜たっぷり汁

『材料』 4人分

- 大根・・・・・・・・100g
- さつまいも・・・・100g
- 人参・・・・・・・・50g
- ごぼう・・・・50g
- れんこん・・・・100g
- 小ねぎ・・・・2本
- サラダ油・・・・大2
- 水・・・・・・・・600ml
- 酒・・・・・・・・大2
- A 和風だし・・・・大1
- しょうゆ・・・・大1



『作り方』

- ① 大根、人参、れんこん、ごぼうは皮をむいておきます。ごぼう、れんこん以外の野菜は1cm角に切り、ごぼうはささがき、れんこんは半月の1cm幅に切り、水にさらして水気を切っておきます。小ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を入れ野菜を炒め、水を入れ蓋をして中火で10分程煮込みます。
- ③ Aを入れて中火でひと煮立ちさせたら器に盛りねぎを散らし完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

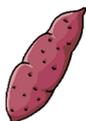
エネルギー	<u>149</u> kcal	たんぱく質	<u>2.2</u> g
炭水化物	<u>19.2</u> g	食物繊維	<u>2.8</u> g
脂質	<u>7.2</u> g	塩分相当量	<u>1.8</u> g



☆ スイートポテト

『材料』 10個

- さつまいも・・・・・・・・450g
(中2本)
- 生クリーム・・・・・・・・70ml
- 砂糖・・・・・・・・65g
- バター・・・・・・・・30g
- 卵黄・・・・・・・・1個
- つや出し用卵黄・・・1個



『作り方』

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて1cm位の半月切りにして水から茹で、竹串が通るくらいまで茹でます。
- ② お湯をすて、鍋でお好みの状態までマッシュします。(好みで裏ごしをしてもいいです)
- ③ 鍋に、バター、砂糖、生クリームの順に加え、弱火で軽く水分を飛ばしながらよく混ぜます。
- ④ 火を止め、卵黄を加えよく混ぜ、粗熱がとれたら俵型に成型します。
- ⑤ 鉄板の上にクッキングシートをしいて形を整えた④につや出し用卵黄をハケで塗ります。
- ⑥ 200℃で予熱したオーブンで20分焼き、器に盛り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>142</u> kcal	たんぱく質	<u>1.2</u> g
炭水化物	<u>21.7</u> g	食物繊維	<u>1.3</u> g
脂質	<u>6.8</u> g	塩分相当量	<u>0.1</u> g



☆ ほうれん草のカップケーキ

『材料』 マフィン型5～6個

- ホットケーキミックス・150g
A [ほうれん草・・・1/2束
牛乳・・・5ml
バニラエッセンス・・・3～4滴
卵・・・2個
砂糖・・・40g
チョコチップ・・・45g

『作り方』

- ① ほうれん草は多めのお湯で色よく茹で水にさらします。水気を絞り3cmに切ります。Aをミキサーにかけます。
- ② 砂糖と卵は白っぽくなるまで泡立てます。
- ③ ②の中にホットケーキミックスを入れてゴムベラで切るように混ぜ合わせたら、①とチョコチップを入れ、切るように混ぜ合わせます。
- ④ マフィンカップに生地を8分目まで入れて180℃で予熱したオーブンで20～30分焼き、器に盛り付け完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>188</u> kcal	蛋白質	<u>5.2</u> g
炭水化物	<u>29.8</u> g	食物繊維	<u>1.5</u> g
脂質	<u>6.0</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g



☆ かぼちゃマフィン

『材料』 マフィン型5～6個

- ホットケーキミックス・150g
- かぼちゃ・・・・・・・・100g
- グラニュー糖・・・・・・・・40g
- 牛乳・・・・・・・・20ml
- 卵・・・・・・・・2個
- バニラエッセンス・・・3～4滴
- チョコチップ・・・・・・・・20g
- パンプキンシード・・・25g (お)



『作り方』

- ① 卵は常温に戻しておきます。
- ② かぼちゃはラップに包みレンジ600Wで3～4分加熱し、熱いうちにつぶしておきます。
- ③ 卵とグラニュー糖を泡立て器で混ぜ、さらに牛乳、バニラエッセンスを混ぜ合わせます。
- ④ ゴムヘラに変え③の中に②のかぼちゃを少しずつ混ぜ、なめらかになったらホットケーキミックスを入れ、切るように混ぜます。さらに、チョコチップ、パンプキンシードを入れよく混ぜ合わせます。
- ⑤ マフィンカップに生地を8分目まで入れて180℃で予熱したオーブンで30～40分焼き、器に盛り付け完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>202</u> kcal	たんぱく質	<u>6.1</u> g
炭水化物	<u>31.2</u> g	食物繊維	<u>1.6</u> g
脂質	<u>6.6</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g



☆ 野菜のマフィン

『材料』 マフィン型6～8個

- A [薄力粉・・・・・・・・・・180g
 ベーキングパウダー・小1
 塩・・・・・・・・・・小2/3
 人参・・・・・・・・・・30g
 かぼちゃ・・・・・・・・・・30g
 パセリ・・・・・・・・・・30g
 卵・・・・・・・・・・2個
 グラニュー糖・・・・・・・・60g
 牛乳・・・・・・・・・・100ml



『作り方』

- ① 人参、かぼちゃ、パセリを粗めのみじん切りにする。
- ② Aを合わせて2回ふるっておく。
- ③ ②に卵、グラニュー糖を加え、湯せんにかけてながら4倍の量になるまで泡立てる。
- ④ ③に牛乳を2回ほど分けて加え、よく混ぜたら3等分にしてそれぞれ別のボウルに移す。
- ⑤ ④に①の野菜をそれぞれのボウルに加えて混ぜ、3種類のたねを作る。（飾り用に野菜を少し残しておく）
- ⑥ マフィンカップに生地を8分目まで入れて、残しておいた野菜を上へのせ、180℃で予熱したオーブンで30～40分焼き、器に盛り付け完成

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>143</u> kcal	たんぱく質	<u>4.4</u> g
炭水化物	<u>26.8</u> g	食物繊維	<u>1.1</u> g
脂質	<u>2.4</u> g	塩分相当量	<u>0.7</u> g



☆ 鬼まんじゅう

『材料』 6～8個

ホットケーキミックス・200g
卵・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・50g
バター・・・・・・・・・・40g
牛乳・・・・・・・・・・100ml
さつまいも・・・・・・・・小1個



『作り方』

- ① さつまいもは皮付きのまま1～1.5cm角のサイコロ状に切って水にさらしておきます。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、いちご常温に戻したバターを入れ混ぜ合わせます。さらに、ホットケーキミックス、牛乳を加え全体がなじむ程度に混ぜ、クリーム状にします。
- ③ 水にさらしたさつまいもをざるにあげ水気を取り②の中に入れさっくり混ぜ合わせます。アルミ型のカップに③を8分目程入れます。
- ④ フライパンに1cm位水を入れ、フライパンのサイズより大きめに切ったクッキングシートを水の上に敷きます。その上に③をのせてクッキングペーパーを挟むように蓋をします。中火で沸騰させてさらに15分～20分程蒸し、竹串をさしても何もついてこなければ出来上がり。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

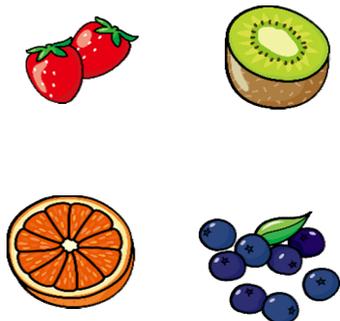
エネルギー	<u>211</u> kcal	たんぱく質	<u>4.5</u> g
炭水化物	<u>34.0</u> g	食物繊維	<u>1.2</u> g
脂質	<u>7.1</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g



☆ フルーツアラモード

『材料』 4人分

いちご、キウイフルーツ、みかん、
 ブルーベリーなど季節のフルーツ
 ・ ・ ・ ・ ・ 500g
 粉寒天 ・ ・ ・ ・ ・ 1.5g
 ぬるま湯 ・ ・ ・ ・ ・ 100ml
 りんごジュース ・ ・ ・ ・ ・ 300ml
 レモン汁 ・ ・ ・ ・ ・ 大1



『作り方』

- ① 粉寒天はぬるま湯に溶かしておきます。
- ② フルーツは大きめのざく切りにしてカップに彩りよく入れます。
- ③ 鍋にふやかした寒天、りんごジュースを入れて火にかけます。沸騰したら弱火にし2~3分煮て火を止め、レモン汁を加えます。
- ④ ②に③を静かに流し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし1時間くらい経ったら上下にかき混ぜ再び冷やしてください。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>101</u> kcal	たんぱく質	<u>1.0</u> g
炭水化物	<u>25.4</u> g	食物繊維	<u>2.0</u> g
脂質	<u>0.3</u> g	塩分相当量	<u>0.0</u> g



☆ 焼きプリン

『材料』 4個

卵・・・・・・・・・・3個
グラニュー糖・・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・200ml
バニラエッセンス・3～4滴



カラメルソース

グラニュー糖・・・・30g
水・・・・・・・・・・大1
お湯・・・・・・・・・・大1



『作り方』

- ① 卵、牛乳は常温に戻しておきます。
- ② 卵とグラニュー糖を泡立て器で混ぜ、さらに牛乳、バニラエッセンスを加え混ぜ、こし器で2回こします。
- ③ 鍋にグラニュー糖、水を入れ中火で熱し、あめ色に変化したらお湯を少しずつ加えてスプーンで混ぜながらカラメルの硬さを調整します。
- ④ 容器に③を入れ②の卵液を入れます。
- ⑤ 天板にお湯を張り容器に入れてオーブン130℃で50分程蒸し焼きにします。冷蔵庫で冷やし完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>154</u> kcal	たんぱく質	<u>7.2</u> g
炭水化物	<u>17.6</u> g	食物繊維	<u>0.0</u> g
脂質	<u>6.5</u> g	塩分相当量	<u>0.2</u> g



☆ ババロア風カルピスゼリー

『材料』 4個

- 粉寒天・・・・・・・・・・2g
- 水・・・・・・・・・・1カップ
- 牛乳・・・・・・・・・・2カップ
- カルピス原液・・・・・・・・1/2カップ
- 生クリーム・・・・・・・・1/2カップ



『作り方』

- ① 鍋に水と粉寒天を混ぜます。
- ② 牛乳、カルピス原液、生クリームは混ぜ合わせておく。
- ③ ①に火をかけ、かき混ぜながら約2分沸騰させ煮溶かします。
- ④ 火からおろして②を加え混ぜます。
- ⑤ 容器に入れ冷蔵庫で冷やし固め完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>204</u> kcal	たんぱく質	<u>4.0</u> g
炭水化物	<u>19.2</u> g	食物繊維	<u>0.4</u> g
脂質	<u>13.7</u> g	塩分相当量	<u>19.2</u> g



