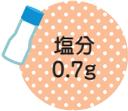


なすのすり流し汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

なす	小2本 (130g)
かつお・昆布だし	250ml
豆乳	60ml
白みそ	大さじ2
パセリ	少々

● 作り方

調理時間：15分

- ①なすはヘタを取り、皮をむいて一口大に切り、だし汁に入れて5分ほど煮て少し冷ました後ミキサーにかける。
- ②①を鍋に戻し火にかけ、豆乳を加え温めて白みそで味つけて器に盛る。
- ③みじん切りのパセリを上から散らす。

開発の工夫

なすが苦手な方でもなすとわからず食べてしまうようなお料理にしてみました。

アレンジアドバイス

なす以外にじゃがいも、ブロッコリー、キャベツなどでもお試しください。

具たくさんのおすすめ汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

ごぼう	1/5本 (40g)
だいこん (はくさい)	1cm (80g)
にんじん	6cm (60g)
根みつば (ねぎ)	1株 (10g)
かつお・昆布だし	400ml
濃口しょうゆ	小さじ1

● 作り方

調理時間：10分

- ①ごぼうはさがきにし、だいこん、にんじんは短冊に切り、みつばは3cm長さに切る。
- ②だし汁にごぼう、だいこん、にんじんを入れて野菜がやわらかくなるまで煮て、みつばを加えてしょうゆで味つけ器に盛る。

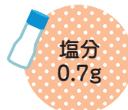
アレンジアドバイス

香りのある野菜やうま味のある野菜を上手に組み合わせると減塩でもおいしく食べましょう。

トマトとレタスのベーコンスープ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

トマト	1/3個 (60g)
レタス	40g
ベーコン	1/2枚 (10g)
じゃがいも	1/4個 (30g)
かつお・昆布だし	300ml
塩	ひとつまみ (0.8g)
こしょう	少々
パセリ	少々

● 作り方

調理時間：10分

- ①トマトは湯むきしてざく切り、レタスは一口大に手でちぎり、ベーコンは細切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむいて短冊切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋にだし汁と①とじゃがいもを入れて煮、塩、こしょうを加えて味をととのえ器に盛り、パセリを散らす。

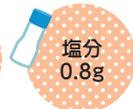
開発の工夫

ベーコンの塩分とうま味を利用したスープです。

小松菜と生姜の味噌汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

こまつな	2株 (60g)
ごぼう	40g
しめじ	30g
しょうが	10g
かつお・昆布だし	300ml
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1/2強 (10g)

● 作り方

調理時間: 10分

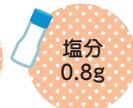
- ①こまつなは3cm長さに切り、ごぼうはささがきに、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋にごま油を熱してごぼうを炒めてからだし汁としめじを加えて2〜3分煮、こまつなを加えてさらに1〜2分煮る。
- ③仕上げにみそとしょうがを加えて火を止めて器に盛る。

アレンジアドバイス
根菜など食材をいろいろ加えて試してほしい一品です。

大根と油揚げの味噌汁



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

だいこん	1cm (60g)
もやし	30g
ねぎ	10g
油揚げ	15g
かつお・昆布だし	300ml
みそ	大さじ1/2強 (10g)

● 作り方

調理時間: 10分

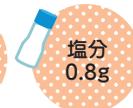
- ①だいこんは短冊切りにし、油揚げも油抜きして短冊切りに、もやしは洗い、ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁と①を入れて2〜3分煮、火を止めてみそを入れ器に盛る。

ひとこと
油揚げはしっかりと油抜きして使いましょう。

トマトとおくらのスープ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

トマト	1/3個 (60g)
たまねぎ	1/5個 (40g)
オクラ	2本 (15g)
シュルダーベーコン	2枚 (30g)
水	300ml
コンソメの素 (顆粒)	小さじ2/3 (2g)
こしょう	少々 (0.2g)

● 作り方

調理時間: 10分

- ①トマトは湯むきしてさいの目に切る。
- ②たまねぎは皮をむき薄切りに、ベーコンも細切りにする。
- ③鍋に水とコンソメの素を入れて火にかけ①②を入れて煮立て、2〜3分煮てこしょうで味つける。
- ④オクラは小口切りにし、③の鍋に入れてひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

料理人 多々見 洋・田中 剛 管理栄養士 橋本 良子

千切り野菜汁



● 材料（2人分）

だいこん	1cm (40g)
たまねぎ	1/5 個 (40g)
じゃがいも	1/3 個 (40g)
にんじん	3cm (40g)
ピーマン	1 個 (20g)
だし汁	300ml
濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2

● 作り方

調理時間：10分

- ①だいこん、じゃがいも、にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ②たまねぎは皮をむき薄切りに、ピーマンは細切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ①②を入れて煮立て、2～3分煮てしょうゆで味つけする。
- ④片栗粉を水で溶き、③の鍋に入れてとろみをつけ、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

栄養成分（1人分）

エネルギー
51kcal塩分
0.6g野菜量
70g

太きゅうりとみょうがの冷やし汁



● 材料（2人分）

太きゅうり	60g
みょうが	6 個 (40g)
ながいも	40g
かつお・昆布だし	300ml
みそ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)

● 作り方

調理時間：15分

- ①太きゅうりは3mmほどの厚さのちょう切りにし、鍋にだし汁と一緒に入れて3～4分煮て、みそ、しょうゆで味つけして冷ます。
- ②みょうが、ながいもは千切りにして器に入れ、①を注ぐ。

ひとこと

夏場の食欲が落ちた時にひんやりスープをどうぞ！
夏でも温かいスープが良い方はしょうがやスパイスをプラスしてどうぞ。

栄養成分（1人分）

エネルギー
42kcal塩分
0.7g野菜量
50g

料理人 田中 剛 管理栄養士 橋本 良子

トマトとキドニービーンズの赤ワインスープ



● 材料（2人分）

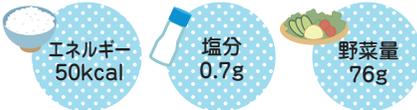
完熟トマト	150g
キドニービーンズ （赤いんげん豆・水煮）	35g
水	120ml
赤ワイン	大さじ2
パセリ	適宜
塩	大さじ1/4（1.5g）

● 作り方

調理時間：20分

- ① トマトは、湯むき後、さいの目切りにする。
- ② パセリ以外の材料を鍋に入れ5分間煮込み、仕上げにパセリのみじん切りを入れる。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

5分間以上煮込まないように注意しましょう。煮込み過ぎると豆が煮崩れます。

アレンジアドバイス

キドニービーンズをじゃがいもなどで代用しても良いです。

簡単にするポイント

トマトは、湯むきしなくても大丈夫です。

アスパラガスのスープ



● 材料（2人分）

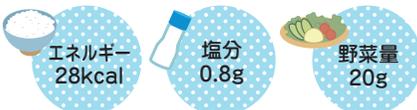
グリーンアスパラガス	2本（40g）
豚かた肉	20g
コンソメスープ	250ml（固形コンソメ 1.6g（1/3個））
塩	小さじ1/8（0.8g）
こしょう	少々

● 作り方

調理時間：15分

- ① 豚肉は5mm角に切り、グリーンアスパラガスは皮をむき薄切りにする。
- ② ①の豚肉を湯引きする。
- ③ 別鍋にコンソメスープを沸かし②の豚肉を加え、加熱する。沸騰したら火を弱めアクを取る。
- ④ ①のグリーンアスパラガスを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

アスパラガスの食感を残すために、皮をむいて生の状態でスープの仕上げに加えます。

アレンジアドバイス

豚肉の変わりに鶏肉やソーセージ、はんぺんなどを使用しても面白いと思います。

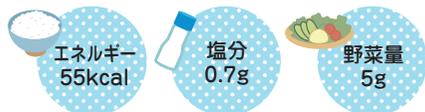
簡単にするポイント

皮をむかないアスパラガスと焼き豚を5mm角に切り、水洗いした状態のものを使用しても良いです。

なめこのスープと長芋のフラン 2層仕立て



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

なめこ	40g
オクラ	1本
コンソメスープ	100ml (固形コンソメ0.6g (1/8個))
＜長芋のアパレイユ＞	
ながいも	15g (酢水に10分浸し、 アク抜きした後すりおろし)
豆乳	50ml
チキンコンソメ	50ml (固形チキンコンソメ0.3g (1/16個))
卵	1個
塩	小さじ1/8 (0.8g)
こしょう	少々

● 作り方

調理時間：25分

- ①オクラは塩ゆでし、輪切り、なめこは湯通ししておく。
- ②＜アパレイユを作る＞
ボウルにすりおろしたながいも・卵を入れ、豆乳・チキンコンソメを加えて混ぜる。次に塩・こしょうしボウルにこす。
- ③器に②を流し入れ中火で6～7分程度蒸し上げる。
- ④コンソメスープに①を加え温める。
- ⑤③に④を注ぎ仕上げる。

開発の工夫

すりおろしたながいもと卵の割合がポイントの1品です。

アレンジアドバイス

今回は、コンソメスープですが、野菜を使ったクリームスープでもおいですし、冷製にしてもおいしいです。

簡単にするポイント

ながいものフランを使わず、チキンコンソメと卵でアパレイユの代用としても良いです。(固めの茶わん蒸し)

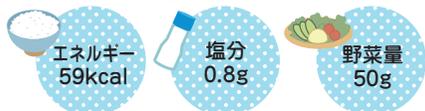
料理人 小石幸一郎

管理栄養士 吉國 厚子

根菜とベーコンの豆乳スープ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

ベーコン	10g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
ほうれんそう	30g (3cm長さに切る)
ごぼう	10g (1cm角に切る)
にんじん	20g (1cm角に切る)
だいこん	30g (1cm角に切る)
れんこん	10g (1cm角に切る)
塩	ひとつまみ (0.6g)
チキンコンソメ	240ml (固形チキンコンソメ1.5g (1/3個))
豆乳	30ml
パルメザンチーズ	小さじ1 (2g)
黒こしょう	少々

● 作り方

調理時間：20分

- ①ベーコンをオリーブ油で炒めてあぶらを出して、そのあぶらでほうれんそう以外の野菜を炒め、塩を加える。
- ②①にチキンコンソメを入れて、根菜がやわらかくなったら、豆乳を入れて、ほうれんそうを加える。
- ③器に盛りつけて、黒こしょう、パルメザンチーズをかける。

開発の工夫

豆乳やパルメザンチーズを加えることで、コクが出て減塩でもおいしいスープになります。

簡単にするポイント

豆乳を加える前のスープベースを作っておき、必要な分だけに豆乳を加えることで簡素化できます。

料理人 前田 伸也

管理栄養士 吉國 厚子

豆乳入りオクラと長芋の冷製スープ



● 材料（2人分）

オクラ	30g
ながいも	25g
スープ	100ml
豆乳	70g
クコの実	少々
（うま味調味料	少々
塩	小さじ1/6（1g）
砂糖	少々

● 作り方

調理時間：10分

- ① スープを沸かし調味料を加えて、味をととのえ、冷ましておく。
- ② オクラは板ずりをした後、半分に切り、たねを抜いて軽くゆで、冷水にとり、水分を切っておく。
- ③ ミキサーにスープとオクラを入れて混ぜた後、ながいもすりおろしてミキサーの中へ入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をボウルにあけ、豆乳を加え、味をととのえる。
- ⑤ クコの実はゆでて氷水に取る。
- ⑥ 器に④を入れて、さらに⑤を加え、冷蔵庫で冷やしておく。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

スムージーのように簡単にできるスープです。豆乳を使い、ヘルシーに仕上げています。

アレンジアドバイス

オクラを枝豆などに変えたり、豆乳を牛乳や生クリームに変えてもおいしくできます。市販の鶏ガラスープの素を使用する場合は塩の使用量を減らしましょう。

簡単にするポイント

今回は豆乳を後から混ぜ合わせて味を調整していますが、全部ミキサーで合わせても大丈夫です。また、中国料理でクコの実をアクセントに使用しましたが、他のもの（例：レーズン）でも大丈夫です。（色合い効果からクコの実が一番オススメです！）

料理人 川上 清 管理栄養士 塩谷さち子

和食

小松菜とフルーツのスムージー



栄養成分 (1人分)

エネルギー 80kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 30g

● 材料 (2人分)

ごまつな	1.5 株 (60g)
バナナ	小 1 本 (100g)
りんご	1/3 個 (80g)
はちみつ	小さじ 1 (7g)
レモン果汁	大さじ 2/3 (10g)

● 作り方

調理時間：10分

- ①ごまつなは3cm長さに切り、バナナは皮をむいて一口大に切り、りんごも芯を取って一口大に切る。
- ②一度冷凍室で凍らせた材料とはちみつ、レモン果汁をすべてミキサーに入れてかくはんし、グラスに注ぐ。

開発の工夫

暑い食欲のない季節に楽しめるレシピとして考えました。

アレンジアドバイス

アイスクリームやヨーグルトを加えるともよおいしくなります。

さつまいものレモン煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー 79kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 0g

● 材料 (2人分)

さつまいも	1/2 本 (80g)
レモン	1/3 個 (30g)
はちみつ	小さじ 1
バター	小さじ 1/2 (2g)
水	200ml

● 作り方

調理時間：10分

- ①さつまいもは皮をむき、鍋に水とはちみつを一緒に入れて5~6分煮る。
- ②さつまいもがやわらかくなったらレモンの薄切りとバターを入れて煮詰め、火を止めて器に盛る。
(※レモンを入れてからあまり長く煮ると皮の苦みが出てくるので気をつける。)

ひとこと

レモン風味でさっぱりと召し上がれます。

金時草豆腐



栄養成分 (1人分)

エネルギー 78kcal | 塩分 0.2g | 野菜量 50g

● 材料 (2人分)

金時草	1/2 束 (100g)
水	100ml
豆乳	150ml
角寒天	1/2 本 (4g)
砂糖	大さじ 2
塩	ひとつまみ (0.4g)

● 作り方

調理時間：20分

- ①金時草は細かく刻み、水、豆乳とともにミキサーにかけてから鍋に入れて煮る。
- ②煮立ってきたら水で戻した寒天を①に入れて煮溶かし、砂糖と塩を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③器に②を静かに注いで、冷やし固める。

料理人 田中 剛・多々見 洋 | 管理栄養士 橋本 良子

和食

ウーロン茶ゼリー



栄養成分 (1人分)

エネルギー
45kcal

塩分
0.0g

野菜量
0g

● 材料 (2人分)

ウーロン茶	160ml	(400ml)) 作りやすい分量
粉ゼラチン	2g	(5g)	
水	18ml	(45ml)	
コンデンスミルク	小さじ2 (14g)		
フルーツいろいろ	90g (メロン・キウイ・いちご)		

● 作り方

調理時間: 10分

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
- ②ウーロン茶を鍋に入れ、中央にかける。フツフツしてきたら火を止めて①を加えて混ぜ、余熱で溶かす。
- ③鍋底を氷水にあて混ぜながら、とろみがついたら冷やし器に入れ、冷やし固める。
- ④コンデンスミルクをかけ、お好みのフルーツをのせる。

開発の工夫

フルーツでカロリー調整できます。フルーツなしでシンプルにすると26kcalです。

アレンジアドバイス

棒茶でもおいしくできます。

五郎島金時のごまだんご



栄養成分 (1人分)

エネルギー
79kcal

塩分
0.0g

野菜量
0g

● 材料 (2人分)

さつまいも	70g	(210g)) 作りやすい分量
卵白	8g	(1個分)	
砂糖	小さじ2 (6g)	(大さじ2)	
小麦粉	小さじ2/3 (2g)	(小さじ2)	
白ごま (けしの実)	大さじ1/2 (5g)	(適宜)	

● 作り方

調理時間: 30分

- ①さつまいもを蒸し、潰す。(裏ごしする)
- ②①に卵白・砂糖・小麦粉を順に加え、よく混ぜる。なめらかになったら一口大に丸める。
- ③ごまをまぶし、オーブンで焼く。

簡単いちご大福



栄養成分 (1人分)

エネルギー
55kcal

塩分
0.0g

野菜量
0g

● 材料 (2人分)

いちご	小2個
しゃぶしゃぶもち	20g
片栗粉	小さじ2 (6g)
こしあん	20g

● 作り方

調理時間: 10分

- ①いちごは水洗いし水気をきる。こしあんを1個ずつ包む。
- ②熱湯にサッともちをしゃぶしゃぶして片栗粉を広げたパットにのせる。
- ③①をもちの上のせて包む。

料理人 前田 利幸

管理栄養士 塩谷さち子

野菜のマチュドニア ヨーグルトのジェラート



栄養成分 (1人分)

エネルギー
80kcal

塩分
0.0g

野菜量
45g

● 材料 (10人分)

<ヨーグルトジェラート>	
ヨーグルト (無糖)	95 g
グラニュー糖	25 g
<野菜のマチュドニア>	
白ワイン	180ml
グラニュー糖	35 g
レモン汁	3ml
甘口白ワイン	30ml (普通の白ワインで代用しても良い)
赤パプリカ	70 g
黄パプリカ	70 g
にんじん	70 g
なす	70 g
きゅうり	70 g (皮むきたね無し)
ミニトマト	10 個
<シロップ>	
グラニュー糖	60 g
水	400ml
セルフィユ (飾り用)	

調理時間: 60分

(*冷却時間は含まれません)

● 作り方

- ①ミニトマト以外の野菜を1.5cm角のさいの目切りにする。
- ②シロップを作り①の野菜を加え加熱し、野菜がやわらかくなるまで煮詰める。最後にミニトマトを加え冷却しシロップ漬けとする。(一晩冷蔵庫で休ませる。)
- ③白ワイン2種を加熱しアルコールを飛ばす。グラニュー糖を加え冷まし、レモン汁を加える。
- ④ボウルにヨーグルトとグラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、キューブアイス型に流し込み冷凍庫で固める。
- ⑤②の野菜をザルにあげシロップを切る。グラスに盛りつけ、③を注ぎ④のキューブアイスを入れ、セルフィユを飾る。

開発の工夫

ワインを加熱しアルコール分を十分に飛ばすことで、アルコールに弱い方でも召し上がることができます。ヨーグルトジェラートのキューブアイスがポイントです。

アレンジアドバイス

フルーツを加えても良いです。コンポート中にシナモンスティックなどを加え風味をつけても良いです。ワインを使わず、グラニュー糖と同分量の炭酸水でシロップを作り、冷やして、残りの炭酸水とレモン汁で仕上げても良いです。

簡単にするポイント

野菜をやわらかくゆでて冷やし、シロップに漬けこんでも良いです。

人参と豆腐のムース



栄養成分 (1人分)

エネルギー
65kcal

塩分
0.1g

野菜量
20g

● 材料 (5人分)

<人参ピューレ>	
にんじん (赤身使用)	100 g
豆乳	70ml
水	70ml
バター	8g
絹ごし豆腐	100 g
ヨーグルト (無糖)	80 g
ゼラチン	5 g
いちごジャム	20 g
(少量を最後のトッピング用に残す)	
グラニュー糖	5 g
レモン汁	適宜

調理時間: 60分

● 作り方

- <人参ピューレを作る>
- ①にんじんの皮を向き、芯の白い部分を外し2mm幅でスライスする。鍋にバターを溶かしにんじんのスライスを入れ、ゆっくりと炒める。全体にバターがなじんだら極弱火にし、鍋のふたをして蒸し焼きにする(約20分 / 途中、何回か中のにんじんを混ぜる)
 - ②甘みが増した①のにんじんに豆乳と水を加え、5分程度煮込む。その後、ミキサーにかけて冷却する。
 - ③<ムースを作る>
絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで水分を取り除く。
 - ④③とヨーグルト、ジャム、グラニュー糖をミキサーにかけボウルに移す。
 - ⑤鍋で②を温め、ゼラチンを加え、あら熱を取り④のボウルに入れレモン汁を加える。
 - ⑥器に⑤を流し込み固める。固まったら少量のジャムを中央にのせる。

開発の工夫

甘みを増すためににんじんの芯を使わずゆっくりと炒め、赤身部分を贅沢に使いました。ヨーグルトと豆腐をミキサーにかけることによってクリーミーに仕上がります。

アレンジアドバイス

にんじんの白い部分は捨てずに、スープの具材などに利用しましょう。

簡単にするポイント

にんじんの代わりに、蒸し上げたさつまいもやかぼちゃを裏ごしして使うと簡単にできます。

料理人 小石幸一郎

管理栄養士 吉國 厚子

洋食

ベジショコラケーキ



● 材料（8人分）

直径 12cm ジェノワ型	1/8 カット
絹ごし豆腐	100 g
ビターチョコ	30 g (湯せんで溶かす)
ココア	大さじ 1 (6 g)
コーンスターチ	大さじ 2 (12 g)
卵	2 個 (90 g) (卵黄と卵白を分けておく)
ラム酒	大さじ 1
グラニュー糖	40 g
ごぼう	50 g

栄養成分（1人分）

エネルギー 80kcal	塩分 0.1g	野菜量 6g
-----------------	------------	-----------

● 作り方

調理時間：60分

- ①ごぼうを水洗いする。5 mm 角にカットしてアク抜きをし、水からごぼうを加熱しやわらかくなるまでゆで、冷却する。
- ②<生地を作る>
絹ごし豆腐をキッチンペーパーで水分を十分取り除き、裏ごしする。
- ③ボウルに卵黄を入れグラニュー糖 20 g を加え、60℃の湯せんにかけながら泡立てる。生地が人肌程度に温まったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立てる。
- ④③に溶かしたビターチョコと②の豆腐を入れよく混ぜる。
- ⑤別のボウルに卵白を入れ泡立て、残りのグラニュー糖 20 g を 3 回ほどに分けて混ぜ、ツノが立つぐらいまで混ぜてメレンゲを作る。
- ⑥④のボウルにメレンゲ 1/3 と①のごぼうを加え、ゴムベラで軽く混ぜる。ふるったココアとコーンスターチをもう一度ふるいにかけながら加え、泡を消さないようさっくりと混ぜ、残りのメレンゲを加え、底からすくうようにして混ぜる。
- ⑦<生地を焼く>
最後にラム酒を加え型に流し入れ、170℃のオーブンで 30 分焼く。生地の中央に串を刺し何もついてこなければ焼き上がり。型ごと冷やしあら熱が取れたら型から外し完全に冷やす。

開発の工夫

豆腐のもこもこ感を少なくするために、ごぼうのアクセントを付けました。

アレンジアドバイス

ごぼうの代わりに、ドライフルーツなども良いと思います。

簡単にするポイント

白ごまなどを入れると別の風味が楽しめます。

料理人 小石幸一郎

管理栄養士 吉國 厚子

八朔のグラニテ



● 材料（2人分）

はっさく	90 g (果肉と果汁)
グラニュー糖	30 g
水	30 ml
ミント	適宜 (飾り用)

● 作り方

調理時間：10分

(※凍結時間は含みません。)

- ①水とグラニュー糖を火にかけ、一度沸騰させてシロップを作る。
- ②シロップに、はっさくの果汁と果肉を合わせて冷凍庫で凍らせる。

栄養成分（1人分）

エネルギー 78kcal	塩分 0.0g	野菜量 0g
-----------------	------------	-----------

アレンジアドバイス

はっさくの皮は、ママレードにすると無駄なく食べることができます。柑橘類は、ペクチンを多く含んでいるので、砂糖を加えるだけでママレードが作れます。

簡単にするポイント

シロップをあらかじめ作っておくとより短時間でできます。

料理人 前田 伸也

管理栄養士 吉國 厚子

中華

タピオカ入りかぼちゃココナッツミルク



● 材料 (2人分)

A	牛乳	30ml	(250ml)	作りやすい分量
	生クリーム	12ml	(100ml)	
	ココナッツミルク	24ml	(200ml)	
	グラニュー糖	7g	(60g)	
	かぼちゃ(ペースト)	適量(10g)	(適量)	
	タピオカ(戻して)	10g	(80g)	

● 作り方

調理時間: 30分

- ①乾燥したタピオカを沸騰したお湯で12分間ゆで、火を止めて15分間そのままにする。戻ったら、冷水で洗い流し、ザルで水気を切る。
- ②かぼちゃを蒸し、裏ごしをして、ペースト状にする。
- ③Aを全部混ぜ合わせる。
- ④②を③に適量入れ、良く混ぜ合わせる。
- ⑤器に①のタピオカを適量入れ、④を流し込み、冷蔵庫で冷やす。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 77kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 5g

アレンジアドバイス
タピオカはサイズによりゆで時間が違ってきます。今回のレシピは一番小さなサイズを使用しています。ゆで時間と同じくらい火を止めてから余熱で完成させます。今回はかぼちゃを使用しましたが、他にさつまいも、えだまめなどを同じように使用しても良いです。さらにココナッツミルクにフルーツを加えてもおいしいです。

簡単にするポイント
かぼちゃはペースト状も販売されていますので、活用すると簡単です。

さつまいも入りココナッツ団子



● 材料 (2人分)

	白玉粉	10g	(150g)	作りやすい分量
	牛乳	5ml	(75ml)	
	砂糖	4.5g	(70g)	
	ラード(バター)	1.5g	(25g)	
	さつまいも	7g	(100g)	
	餡	10g	(140g)	
	ココナッツファイナ	適量	(適量)	

● 作り方

調理時間: 20分

- ①さつまいもを蒸して、皮をむき、ペースト状にする。
- ②白玉粉に牛乳、砂糖を加えて練る。さらにラードと①のさつまいもも加え、良く練る。
- ③餡を1個5g位に丸めておく。
- ④②の生地を1個15g位に丸めて、③の餡を包み、形を丸く整える。
- ⑤蒸し器に④を並べ入れて7~8分位蒸す。
- ⑥⑤の団子をココナッツパウダーでまぶす。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 74kcal | 塩分 0.0g | 野菜量 0g

開発の工夫
古くから馴染みのある白玉団子にさつまいもを加えたことで、いつまでもやわらかく召し上がれます。

簡単にするポイント
今回はお団子を蒸していますが、ゆでてでもできます。しかしお互いがくっつかないように注意が必要です。

中国風蒸しカステラ



● 材料 (2人分)

	グラニュー糖	15g	(60g)	作りやすい分量
	溶かしバター	6g	(25g)	
	エバミルク	3.5g	(13.5g)	
	卵(溶き卵)	13g	(1個)	
	小麦粉	10g	(37.5g)	
	カスタードパウダー	少々	(1.5g)	
	重曹	少々	(0.35g)	
	ベーキングパウダー	少々	(1.1g)	

● 作り方

調理時間: 45分

- ①小麦粉とカスタードパウダーは、ふるいにかけて、ダマを取り除いておく。
- ②ボウルにグラニュー糖を入れ、バターを加えよく練る。
- ③②にエバミルクを加えよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えさらに混ぜる。
- ④③に少しずつ①を加えよく練る。ラップをして2時間ほど常温でねかす。
- ⑤④に重曹とベーキングパウダーを加え混ぜ、ふるいでこし、15分ほどねかせる。
- ⑥型にオープンシートを敷いて⑤を静かに流し入れ、強火の蒸し器で約30分蒸す。
- ⑦蒸し上がったら冷まし、等分に切り分け、食べる時に再び8分ほど蒸す。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 79kcal | 塩分 0.1g | 野菜量 0g

開発の工夫
バターや砂糖の量を抑え、ヘルシーに仕上げました。

簡単にするポイント
型がないときは湯呑み茶碗などに油をぬり、そこに流し入れて蒸しても大丈夫です。

料理人 川上 清 | 管理栄養士 塩谷さち子