

東はりま産ヘルシーレシピ集

デザート

カラフルブレッド*野菜3兄弟* 脇 拓夫さん(兵庫県立淡路高等学校3年生)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜150g/1人分)

【栄養表示(1人分)】

<ほうれん草>

エネルギー256kcal たんぱく質 8.3g
脂質 6.6g 塩分 0.8g

<スイートコーン>

エネルギー338kcal たんぱく質10.8g
脂質 8.1g 塩分 0.8g

<トマト>

エネルギー255kcal たんぱく質7.6g
脂質 6.5g 塩分 0.8g

旬の野菜がたっぷり入り、もっちりした食感の冷めてもおいしいパンです。食物繊維とビタミンをたくさん摂れるよう、コーンやトマトを丸ごとペーストにして練り込みました。色もきれいなので幼児の朝食や忙しい人のランチにもいいと思います。

【地域食材】

スイートコーン、トマト

【材料：2人分】

<パン生地>

強力粉...300g
ドライイースト...小さじ1.5
砂糖...小さじ3
塩...小さじ3/4
無塩バター...30g

ほうれん草...100g
スイートコーン...100g
トマト...100g
キャンディチーズ...5g×6個

【作り方】

<ペースト>

A:ゆでたほうれん草の根本を除いてミキサーにかけ、水を加えて全体量を65mlにする。

B:ゆでたスイートコーンの粒を外してミキサーにかけ、水を加えて全体量を65mlにする。

C:種を除いて細かく切ったトマトをミキサーにかけ、水を加えて全体量を65mlにする。

<パン生地>

カッコの材料を1/3ずつ使ってA、B、Cの3色を作る。

ボウルに強力粉を入れ、真ん中にドライイーストと砂糖、端の方に塩を入れる。

の真ん中にAのペーストを少しだけ加え、ドライイーストと砂糖が溶けるように混ぜる。

残りのAペーストを少しずつ加えながら全体を混ぜる。

生地がまとまったら室温に戻したバターを加えて手でしっかりこねる。

生地がなめらかになったら、炊飯器の保温機能を利用して発酵させる。(保温スイッチONで15分、OFFで10分)

生地を軽く押してガス抜きし、ラップをかけて10分休ませる。

生地を4等分し、そのうち2個にはキャンディチーズをいれて、残り2個には何も入れずに、丸く成形する。

二次発酵させる。(炊飯器保温スイッチONで10分、OFFで10分)

200度のオーブンで約9分焼く。

上記と同様にしてB、Cを作る。(発酵タイム等の待ち時間に作業すると、全体の時間短縮ができる)

焼き上がったA、B、Cを串にさす。

入賞

とうもろこしプリン 山口 莉奈さん(明石市立江井島小学校6年生)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 38g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー 248kcal たんぱく質 10.8g
脂質 10.3g 塩分 0.3g

東播磨でとれるとうもろこしで、大好きなプリンを作ってみたかった。

【地域食材】
とうもろこし、卵

【材料：2人分】
とうもろこし
...75g(1/2本)
砂糖...35g
豆乳...150ml
卵...2個

【作り方】
とうもろこしをゆでる。
の実をはずしてフードプロセッサーにかけ、こし器でこす。
豆乳に砂糖を加えて電子レンジで加熱する。(砂糖が溶ければよい)
卵をなるべく泡をたてないように溶きほぐす。
、 を混ぜ合わせ、こし器でこす。
蒸気のあがった蒸し器で、すが立たないように蒸す。

入賞

トマトがいっぱい「愛♡トマト」 花村 まり恵さん(神戸女子大学3年生)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 40g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー 111kcal たんぱく質 2.7g
脂質 7.2g 塩分 0.1g

トマトが嫌な人でも食べられるように、生クリームや豆乳でまろやかにして食べやすくしました。

【地域食材】
トマト

【材料：2人分】
<トマトムース>
トマト(ミキサーにかけたもの)...40ml
ゼラチン...1g
水...小さじ1強
砂糖...小さじ1
生クリーム...20ml
<豆乳ゼリー>
豆乳...50ml
砂糖...8g
ゼラチン...2g
水...大さじ1
生クリーム...8ml
<トマトゼリー>
トマトの種のゼリー部分...トマト1個分
ゼラチン...1g
熱湯...50ml
飾り用のプチトマト...1個

【作り方】
<トマトムース>
ゼラチンを水で戻しておく。トマトをミキサーにかけ、砂糖を加えて鍋でひと煮立ちさせたら火をとめて、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
のあら熱がとれたら、生クリームを7分立てに泡立てたものを加え、型に入れて冷やし固める。
<豆乳ゼリー>
ゼラチンを水で戻しておく。豆乳と砂糖を鍋でひと煮立ちさせたら火をとめて、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
の荒熱がとれたら、生クリームを加え、固まったの上に入れ、冷やす。
<トマトゼリー>
トマトから種のゼリー部分をとっておく。そこに熱湯に溶かしたゼラチンを加え、よく混ぜる。
の荒熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
が固まったら、ホイッパーで細かくし、固まったの上のせて、最後にプチトマトを飾る。

ハニートマト 山口 和馬さん(加古川市立加古川中学校1年生)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 50g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー 76kcal たんぱく質 0.6g
脂質 0.1g 塩分 0.0g

甘くして、苦手なトマトを食べられるようにしました。

【地域食材】

ミニトマト

【材料: 2人分】

ミニトマト...100g(10個)
はちみつ...大さじ2

【作り方】

ミニトマトのヘタをとり、皮に切れ目を入れる。
沸騰した湯に を入れ、皮がはじけたらすくい上げて冷ます。
トマトが冷めたら皮をむいて深めの容器に入れ、はちみつを加えて冷蔵庫で2~3時間冷やす。

トマトと桃のひんやりシャーベット 野村 未来さん(高砂市立高砂中学校2年生)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 255g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー124kcal たんぱく質 2.8g
脂質 0.7g 塩分 0.0g

夏は冷たいものが欲しくなるので、夏野菜のトマトなら栄養もとれると思った。

【地域食材】

トマト

【材料: 2人分】

トマト...510g(3個)
桃...200g(1個)
グラニュー糖...15g
プレーンヨーグルト
...大さじ1

【作り方】

トマト1個は湯むきにし、種を除いて1cm角に切る。桃も皮をむいて果肉を1cm角に切る。
にグラニュー糖を加えて混ぜ、冷蔵庫で約90分凍らせる。
を冷蔵庫から取り出し、スプーン等で全体をかき混ぜる。再び冷蔵庫に入れて約90分凍らせる。
を冷蔵庫から取り出し、ヨーグルトを加えて全体をかき混ぜ、さらに30分ほど凍らせる。
トマト2個の上部を切って中身をくりぬき、 のシャーベットを詰める。

野菜たっぷりロールケーキ

花村 まり恵さん(神戸女子大学3回生)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 35g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 211kcal たんぱく質 6.3g
脂質 10.4g 塩分 0.2g

生臭さが残りにくい小松菜の生地に、トマトのムースを包んだ野菜たっぷりのロールケーキです。

【地域食材】

トマト、卵

【材料：10人分】

<生地>

卵...330g(6個)
薄力粉...100g
砂糖...100g
小松菜...50g

<トマトムース>

ゼラチン...5g
水...大さじ2
トマト(ミキサーにかけたもの)...200ml
砂糖...大さじ2
生クリーム...100ml

<飾り>

プチトマト...100g(10個)
生クリーム...適量
砂糖...適量

【作り方】

小松菜をゆで、十分水切りし、ミキサーにかける。
卵をほぐし、砂糖を加えてよく泡立てる。

にふるった小麦粉を加え、ゴムべらで切り混ぜる。

にを加えて混ぜる。

をクッキングシートを敷いた型に流し入れ、空気を抜いて190で25分程度焼く。焼けたらシートをはがして冷ましておく。

ゼラチンを水でもどしておく。ミキサーにかけたトマトに砂糖を加え、鍋で一煮立ちさせたら火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。

のあら熱がとれたら7分立てした生クリームを加え、円筒形の型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

の生地でのトマトムースを包む。

10等分に切り、飾り用に泡立てた生クリームとプチトマトを飾る。

ヘルシーメロン寒天

坂本 茜さん(加古川市立加古川中学校1年生)



【栄養表示(1人分)】

エネルギー 69kcal たんぱく質 1.2g
脂質 0.1g 塩分 0.0g

旬のいなみ野メロンを使ってヘルシーデザートを考えました。

【地域食材】

いなみ野メロン

【材料：2人分】

いなみ野メロン...240g(1個)
粉寒天...2g
砂糖...大さじ1
水...100ml

【作り方】

メロンを4つに切り、皮をとり、1/4は果肉をくりぬき三角形や四角形に切る。(飾り用)残りの3/4は果肉をくりぬいて砂糖とともにミキサーにかける。

水100mlに粉寒天を入れ、砂糖大さじ1を加えて火にかけて、沸騰してから2分ほど混ぜながら加熱し煮溶かす。

火からおろし、のミキサーにかけたメロンを加えて混ぜる。

を容器に流し入れ、飾り用のメロンの実を入れて冷蔵庫で冷やし固める。