

東はりま産ヘルシーレシピ集

デザート

黒豆とカボチャのレアチーズケーキ 宮内 隆行さん（兵庫県立西脇高校3年生）



【ヘルシーのポイント】
大豆製品を上手く活用

【栄養表示（1/8切れ分）】
エネルギー 247kcal たんぱく質 5.9g
脂質 17.4g 塩分 0.3g

黒豆の煮物を使ったケーキを作りたいと思い考えました。黒豆と南瓜を2層にするところを工夫しました。

【材料：15cmケーキ型
1台分】
黒豆の煮物...80g
南瓜...40g
牛乳...55ml
砂糖...35g
ビスケット...60g
無塩バター...28g
ゼラチン...8g
水...30ml
クリームチーズ...120g
生クリーム...155g
ミント...適量

【作り方】

ビスケットをビニール袋に入れて細かく砕き、溶かしバターを加える。
をケーキ型に敷き詰める。
黒豆と牛乳45mlをミキサーにかける。
クリームチーズ70gと砂糖15gをよくすり混ぜ、を加えて混ぜる。
ゼラチン5gを水20mlに入れて湯せんで溶かし、に混ぜる。
生クリーム90gを六分立てにし、に加えて混ぜ合わせる。
をに流し入れ、表面を平らにして冷蔵庫で冷やし固める。
南瓜と牛乳10mlをミキサーにかける。
クリームチーズ50gと砂糖15gをよくすり混ぜ、を加えて混ぜる。
ゼラチン3gを水10mlに入れて湯せんで溶かし、に混ぜる。
生クリーム65gを六分立てにし、に加えて混ぜ合わせる。
を固まったの上に流し入れ、表面を平らにして冷蔵庫で一晩寝かせる。
8つに切り分け、ミントを飾る。

季節のフルーツ チーズ白和え 森 茂樹さん（加古川市）



【ヘルシーのポイント】
大豆製品を上手く活用

【栄養表示（1人分）】
エネルギー 195kcal たんぱく質 4.2g
脂質 12.5g 塩分 0.3g

デザート感覚でワインに合います。

【地域食材】
メロン、ブドウ、いちじく

【材料：2人分】
いちご...18g(2個)
メロン...60g(1/16個)
ブドウ...40g(4粒)
いちじく...100g(1個)
絹ごし豆腐...50g
マスカルポーネチーズ...50g
グラニュー糖...適量
塩...少々
生クリーム...適量

【作り方】

絹ごし豆腐をボイルし、ガーゼで包んで重石をして40分ほどおいて水切りする。
と、と同量のマスカルポーネチーズをフードカッターにかける。
に生クリームを加えて好みの固さにし、グラニュー糖と塩少々で少し甘めに味つけし、フルーツを和える。

フルーツは季節のものを好みで使えます。

簡単おやつ レンコンのピタパンサンド 岡野 美穂さん(加古川市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 63g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 178kcal たんぱく質 5.7g
脂質 3.4g 塩分 0.9g

子供達のおやつに、野菜の不足分を補うのにピッタリ!

【地域食材】

れんこん、にんじん

【材料: 2人分】

全粒粉ピタパン...1枚
れんこん...40g
にんじん...15g
ごま...小さじ1/2
しょうゆ...小さじ1/2
にんにく(酒づけ)
...みじん切り小さじ1
しょうが(酒づけ)
...みじん切り小さじ1
油...少々
オクラ...40g(4本)
赤パプリカ...2.5g(1/4個)

【作り方】

れんこんは皮をむいて薄く半月切りにする。にんじんは太めのせん切りにする。

熱したフライパンに薄く油をひき、にんにくとしょうがの酒づけを炒める。

にれんこんとにんじんを加えて炒め、最後にしょうゆを加えてごまをふりかける。

ピタパンを半分に切り、中に を詰める。

つけ合わせに塩ゆでしたオクラとソテーした赤パプリカを添えて盛り付ける。

ま - ぶ る 小松菜とかぼちゃのおめざめまゝ! 舞流マフィン

神戸女子大学健康スポーツ栄養学科スポーツライフマネジメントサークル



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 63g / 1人分)
大豆製品を上手く活用

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 356kcal たんぱく質 6.6g
脂質 19.2g 塩分 0.5g

朝食やおやつに野菜をたっぷり食べられるように工夫しました。
野菜嫌いの子供にもおすすめ!

【材料: 4人分】

バター...60g
三温糖...40g
卵...50g(1個)
豆乳...80ml
小松菜(生)...200g
南瓜(蒸し)...50g
小麦粉...100g
ベーキングパウダー
...小さじ1
コーンスターチ
...10g
アーモンドプードル
...20g
くるみ...10g
レーズン...10g
塩...ひとつまみ

【作り方】

バターは室温にもどしておく。粉類はふるって2等分しておく。

小松菜は根を切ってよく洗い、葉と茎の部分を分ける。葉は水気をとってから電子レンジで2分加熱、裏返してさらに2分加熱し、完全に水気がなくなってパリパリの状態にする。小松菜の茎はゆでて細かく刻み、水気を絞る。

をすり鉢で粉状になるようにすりつぶす。粉になったら を加え、豆乳40mlを入れて混ぜる。 A

南瓜は蒸してすりつぶし、塩をひとつまみ入れて混ぜ、豆乳40mlを加えて混ぜる。 B
ボウルにバターと三温糖を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を少しずつ加えて分離しないようによく混ぜる。

がもったりしてツヤがでてきたら2等分する。

2等分した の片方に粉1/5を加えてさっくり混ぜ、Aの1/4を加えてさっくり混ぜる。粉 A 粉...を繰り返す、最後にくるみを入れて混ぜる。

と同様にBを作る。Bには最後にレーズンを入れて混ぜる。

マフィン型に生地AとBを適量ずつ交互に入れ、竹串で軽く渦を描いてマーブルになるようにする。

180 に予熱したオーブンで25~30分焼く。