

東はりま産ヘルシーレシピ集

デザート

みどりの豆腐チーズケーキ 野瀬 麻貴子 さん(神戸市)



【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 211kcal たんぱく質 6.4g
脂質 13.2g 塩分 0.3g

チーズケーキなのに緑色でびっくり。豆腐でヘルシー。ほうれん草が嫌いでも食べられる。

【地域食材】
ほうれん草

【材料：2人分】
ほうれん草...30g
クリームチーズ...65g
砂糖...20g
卵...2/3個
絹豆腐...30g
薄力粉...小さじ4
レモン汁...小さじ1/3

【作り方】

ほうれん草をゆで、水にさらす。少し水を切り、小さくカットする。すりこぎでペースト状にする。

常温に戻したクリームチーズをなめらかになるまでかき混ぜる。

に砂糖を加え、なじむまで混ぜる。

に溶き卵を入れ、混ぜる。

に豆腐をこして加え、混ぜる。

に のほうれん草ペーストを加え、混ぜる。

に薄力粉をふるい入れ、混ぜる。

にレモン汁を加えて混ぜる。

を型に流し入れ、オーブントースターで30分焼く。

すぐに食べても、冷蔵庫で冷やしてもよい。

キャロットマフィン 黒崎 夏生 さん(兵庫県立西脇高等学校3年生)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 25g/1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー 176kcal たんぱく質 3.5g
脂質 7.3g 塩分 0.4g

にんじんが苦手な人やカロリーを気にしている人に食べてもらいたいです。バターを使っていないので、ヘルシーだと思います。

【地域食材】
にんじん

【材料：2人分】
にんじん...50g
薄力粉...30g
砂糖...15g
ベーキングパウダー...小さじ1/4
サラダ油...6g
生クリーム...小さじ1
卵...1/2個
はちみつ...5g
塩...少々
アーモンドパウダー
(アーモンドプードル)
...小さじ1・1/2

【作り方】

オーブンは180 に予熱しておく。

にんじんの皮をむき、すりおろす。

粉類(薄力粉、ベーキングパウダー、アーモンドパウダー)を合わせてふるう。

ボールに卵を溶き入れる。砂糖、塩、はちみつ、サラダ油、生クリームを順に加えて、混ぜ合わせる。

に のにんじんを加えて混ぜる。

に粉類を入れて、さっくりと混ぜ合わせる。

型に流し入れ、180 に熱したオーブンに入れ、30分程度加熱する。焼きあがったら、冷ます。

黒豆ぎゅうひ コープこうべ家庭料理研究会



【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 184kcal たんぱく質 3.8g
脂質 1.7g 塩分 0.2g

電子レンジを使った簡単求肥(ぎゅうひ)です。砂糖の代わりにいちごジャムを使い、黒豆でさっぱりとした味になりました。半透明のもちからイチゴジャムの赤と黒豆のコントラストが上品です。

【地域食材】
黒豆

【材料：2人分】
白玉粉...50g
水...45g
いちごジャム...50g
黒豆(煮豆)...30g
片栗粉...大さじ2~

【作り方】

耐熱容器に白玉粉を入れ、水を加えてよく混ぜ、ジャムを加えて混ぜる。

に軽くラップをして、電子レンジで2分加熱し、混ぜた後に、黒豆を加えて、さらに2分加熱する。バットに片栗粉を入れ、を広げ、冷めたら食べやすい大きさに切る。

栄養満点！ほうれん草のヘルシークッキー 北野 彩華さん(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 35g/1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー 442kcal たんぱく質 5.0g
脂質 23.2g 塩分 0g

このクッキーは野菜が苦手な人でも、美味しく食べてもらえるようにと思って作りました。ほうれん草は鉄分も含んでいるので、鉄不足の人にも食べてもらいたいです。

【地域食材】
ほうれん草

【材料：2人分】
A
薄力粉...40g
無塩バター...25g
砂糖...20g
卵黄...1/4個分
牛乳...大さじ1/2
B
薄力粉...40g
ほうれん草...2束(70g)
無塩バター...25g
砂糖...20g
卵黄...1/4個分
牛乳...大さじ1/2

【作り方】

A・Bの薄力粉は別々にふるっておく。A・Bのバターも別々のボールでやわらかくしておく。

A
バターに砂糖を加えて、白っぽくなるまで混ぜ、卵黄、牛乳を加えて混ぜる。
に薄力粉を加えて軽く混ぜ、ひとまとめにして、ラップで包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

B
Aと同じようにクッキーの生地を作り、その中に細かく切ったほうれん草と薄力粉を入れて軽く混ぜる。ひとまとめにして、ラップで包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
ねかせたA・Bの生地を平らにのばし、Aの生地の上に、Bの生地をのせて、渦巻き状に丸める。
丸めた生地を輪切りにして、オーブンに並べて、中火で5~7分焼く。

野菜スコーン 蜂蜜ヨーグルト味 西本 恵実 さん(姫路市)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 30g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー 272kcal たんぱく質 5.8g
脂質 1.6g 塩分 0.6g

野菜を使ったスコーンです。通常のスコーンの材料のうち、バターをヨーグルトに、砂糖をはちみつに変更し、カロリーを減らしました。通常よりも約100kcal 低い、272kcal(1人分)になります。

【地域食材】
ほうれん草、にんじん

【材料：2人分】
ほうれん草...30g
にんじん...30g
薄力粉...120g
ベーキングパウダー...6g
ヨーグルト...30g
はちみつ...20g

【作り方】

材料(薄力粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、はちみつ)はほうれん草用とにんじん用に二つに分けておく。

ほうれん草はさっとゆで、よく水きりをして、みじん切りにし、にんじんは皮をむいて、すりおろしておく。

薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

の中に、片方はほうれん草、もう片方ににんじんを加え、さらにヨーグルトとはちみつを加える。

をよく混ぜ、ひとかたまりになるまで混ぜる。

打ち粉をして、の生地をめん棒で折っては伸ばす作業を2~3回繰り返す。

7mm ほどの厚さにして型を抜き、170のオーブンで18~20分焼く。

ポパイと豆腐のふわふわケーキ 藤原 有希さん(加古川市)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 20g / 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 195kcal たんぱく質 5.3g
脂質 9.1g 塩分 0.3g

緑黄色野菜の代表のほうれん草をたくさん使って、野菜が苦手な子供にもたくさん食べられるようにした。朝食などに手軽に食べられるパウンドケーキ。大豆製品の豆腐も生地に練りこみ、ふわふわな食感に仕上げた。

【地域食材】
ほうれん草、卵

【材料：2人分】
ほうれん草...40g
マーガリン...10g
上白糖...15g
卵...20g
牛乳...40ml
絹豆腐...50g
ホットケーキミックス...35g
クリームチーズ...10g

【作り方】

ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を切ってから、粗みじん切りにする。マーガリンはやわらかく練り、上白糖を加えて、白っぽくなるまですり混ぜる。

卵を溶きほぐして、に分けて加え、ほうれん草と絹豆腐を加える。

に、牛乳、クリームチーズ、ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜる。

をパウンドケーキ型に流し込む。

型にマーガリンを薄く塗っておく。

(分量外)

180 のオーブンで30~40分焼く。

粗熱がとれたら、型からはずし、切り分ける。