

デザート

あすなろお喜楽 121

… クッキング …
COOKING

青じそ
かん



【作り方】

- ①青じそは5mm角に切り水に放す。
- ②鍋に粉寒天と水450ccを入れヘラで混ぜながら火にかける。
- ③沸騰したら火を止め、砂糖を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ④③に白ワイン、または水を加えて人肌ぐらいになったら①の水を切って入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤流し箱をぬらし、④を流し入れて固め、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷えたら一口大に切り、器に盛る。

〔材料〕… 6人分 (15cm×12cmの流し箱)

粉寒天 ……………4g
青じそ ……………6枚
砂糖 ……………120g
白ワイン、または水 …50cc
水 ……………450cc

一人分の栄養価

エネルギー 85kcal
たんぱく質 0.1g
カルシウム 12mg

◎ひとくちメモ……^{たなか}田中 ^{きよこ}紀代子さん(桜が丘一丁目)

青じそは刻んで水にさらすとアクが抜けて鮮やかな色がキープできます。お酒の苦手な人は、白ワインを水に替えてください。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

58

あすなろお喜楽

アズキのゼリー抹茶ソース

～鼻炎・風邪・がんの予防に～



COOKING

【作り方】

- ① 耐熱容器に粉ゼラチンを入れて、大さじ3の水でふやかす。ラップをかけて、電子レンジで20秒加熱して溶かす。
- ② ボウルに①とゆでアズキと2カップの水を加えて、さらに混ぜる。
- ③ 盛り付ける容器の内側を水でぬらし、②のゼリー液を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 抹茶と砂糖をよく混ぜ、お湯を加えて伸ばす。
- ⑤ ③が固まったら、④の抹茶ソースをかける。

【材料】……6人分

ゆでアズキ(缶詰) 300g
 水 2カップ
 粉ゼラチン 大さじ1弱
 水 大さじ3
 抹茶 大さじ1強
 砂糖 大さじ1強
 お湯 大さじ2

一人分の栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.2g
カルシウム	12mg
食物繊維	6.2g
塩分	0.1g

◎ひとくちメモ……………大倉多美子さん(南)

抹茶には、カテキンが含まれているので、鼻炎・風邪・がんの予防効果があります。

缶詰のアズキを使うと、アズキと抹茶の香りがとても良く合う、おいしいデザートを簡単に作ることができますよ。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽COOKING



Vol.23

英国風ブラマンジュ

～おいしく食べて、骨粗しょう症予防に～

〔材料〕…… 6人分

コーンスターチ	45g
牛乳	600cc
イチゴ	180g
砂糖	52.5g
イチゴジャム	132g
レモン	少々

〔作り方〕

- ① 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ混ぜ込む。
- ② ①の鍋を中火にかけ、鍋底から木じゃくしで絶えずかき混ぜながら、きれいなつやととろみが出てくるまで火を通す。
- ③ 水でぬらした型に②を流し入れ、ぬれた手で表面を平らにする。
- ④ ③をさましてから、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 盛りつける皿を水でぬらし、④を型から抜き出してイチゴと共に盛りつける。
- ⑥ イチゴソースをかけて仕上げる。

◎一口メモ

牛乳は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンなど各種の栄養分を含み、消化吸収率も高い栄養食品です。春にはイチゴ、夏はブルーベリー、冬はキウイと、ソースに変化をもたせてみるのもいいですよ。カルシウムを多く含むので、骨粗しょう症予防にもなります。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

一人分の栄養価

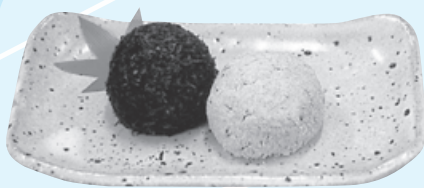
エネルギー	190.7Kcal
たんぱく質	3.3g
脂 質	3.7g
カルシウム	107.8mg
食物繊維	0.8g
塩 分	0.1g

あすなろお喜楽

C O O K I N G 85

おはぎ(2色)きなこ、青のり

～柔らか、ヘルシー、おいしい～



一人分の栄養価

エネルギー	99kcal
タンパク質	5.0 g
脂 質	0.9g
カルシウム	48mg
食 物 繊 維	2.5 g
塩 分	0.3 g

【作り方】

- ① もち米は洗って2時間ほど水につけておく。
- ② 柔らかく炊き上げる方がおいしいので水はもち米の1.25倍の水で、スキムミルク、塩を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯はスリコギなどでつぶして少し練る。
- ④ ご飯、あんとも12等分して、ご飯であんを包む。
- ⑤ きな粉、青のりの2種類をそれぞれまぶして作る。

【材料】……6人分

もち米	200g	スキムミルク	32g
こしあん(市販のもの)	300g	塩	小さじ1/2
きな粉	20g		
青のり	4g		

一口メモ

伊藤篤子さん(乾谷)

スキムミルクを混ぜ込んで炊く、カルシウムたっぷりの食べやすいおはぎです。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 143

… クッキング …
COOKINGオレンジ
ムースゼリー

【材料】…6人分

オレンジジュース
(100%ストレート)

……………250cc

砂糖 ……………50g

ゼラチン ……………7.5g

牛乳 ……………100cc

生クリーム ……100cc

卵 ……………1/2個

【作り方】

①鍋にジュース、砂糖、ゼラチンをそのまま入れ、人肌ぐらいに温める（ゼラチンが溶けたらOK）。

②ボールに全卵、牛乳、生クリームを混ぜて①のなかに入れ、2、3回混ぜる。

③型を水に濡らし、そのなかに入れて大きく1回混ぜて、冷蔵庫で冷やし固める。

★①に②を入れたとき、かき混ぜ過ぎると2層になります。

★冷やす時間が短いと固まりにくく、柔らかくなります。

★盛り付けのとき、オレンジを上にとするときれいに仕上がります。

一人分の栄養価

エネルギー	145kcal
たん白質	2.8g
脂 質	8.7g
カルシウム	36mg
塩 分	0.1g
食物繊維	0.1g

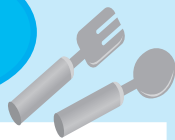
◎ひとくちメモ……竹島秀子さん(南稲八妻)

ゼラチンは、消化吸収のよい動物性たんぱく質で、主成分はコラーゲンです。いろいろなアミノ酸が含まれていて、高い栄養価があります。一緒に摂取した食物の消化吸収を助ける働きもあります。このゼリーは材料を混ぜるだけで2層になるというビックリゼリーです。お子さんと一緒にぜひお作りください。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽.....クッキング.....COOKING

154

かぼちゃ^{かん}羹

【作り方】

- ①かぼちゃは種と皮を取り、うす切りにシラップをかけ5分間レンジにかける。
- ②かぼちゃは裏ごしにして、スキムミルクを混ぜる。
- ③鍋にAをよく煮溶かし②と甘納豆を入れ、よく煮て、バニラエッセンスを入れる。
- ④粗熱をとり、水で濡らした流し缶に入れて冷やし固める。飾りにミントを添える。

【材料】…6人分

かぼちゃ	360g
スキムミルク	60g
甘納豆	90g
バニラエッセンス	少々
ミント	少々
A	
水	500g
粉寒天	6g
砂糖	60g

一人分の栄養価

エネルギー	175kcal
たん白質	5.3g
脂 質	0.4g
カルシウム	128mg
食物繊維	3.5g
塩 分	0.1g

◎ひとくちメモ……原 郁乃さん(中地区)

かぼちゃはβカロテンをはじめ、ビタミンB群、C、E、カリウム、食物繊維などを豊富に含む緑黄色野菜です。ガンや老化を抑制し、コレステロールを下げたり、糖尿病や大腸ガンを予防する働きがあります。油で調理することで脂溶性ビタミンの吸収率がアップするので、天ぷらやオイルドレッシングのサラダなどもお勧めです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

カボチャのゼリー

～おいしく美容と老化予防を～



COOKING

【作り方】

- ① カボチャは厚めにむき、小口切りにして蒸し、裏ごしをする。
- ② ゼラチンは、50ccの水でふやかす。
- ③ 鍋に牛乳、砂糖、水100ccを入れて温め、沸とう寸前に火を止め、②を入れて溶かし、①と生クリームを加えてよく混ぜ、濡らしたゼリー型の容器に流し入れ冷やし固める。
- ④ ③を容器から取り出して皿に盛り、ミントの葉を乗せる。
- ⑤ グレープフルーツは、好みに切って添える。

【材料】…… 6人分

ゼラチン	10 g	— 一人分の栄養価 —	
カボチャ(中身)	150 g	エネルギー	168kcal
生クリーム	100cc	たんぱく質	4.4 g
牛乳	150cc	脂 質	7.7 g
砂糖	60 g	カルシウム	45mg
水	150 g	食 物 繊 維	1.2 g
グレープフルーツ	300 g	塩 分	0.2 g
		ミントの葉	6 枚

◎ひとくちメモ——村井富子さん(光台八丁目)

残りもののカボチャで簡単に作れる上品なおやつです。カボチャに含まれるカロチンやゼリーのゼラチンは、美容や老化予防に効果的ですよ。

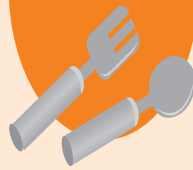
〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

…クッキング…

COOKING

102



カボチャの 団子ぜんざい

～冬のホットするおやつ～

【作り方】

- ① カボチャは、種と皮を除いてゆでる。
- ② 白玉粉を少しの牛乳で湿らせておく。
- ③ ボールに白玉粉と①のカボチャを加え、耳たぶぐらいのやわらかさになるように牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ④ ③を丸め、中心をへこませてからゆでる。
- ⑤ 鍋に水と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 火を止めてから、ゆで小豆を溶かし塩で味を調える。
- ⑦ 器に盛り、カボチャ団子を入れる。



一人分の栄養価

エネルギー	152kcal
タンパク質	4.2g
脂 質	0.8g
カルシウム	21mg
鉄 分	0.7mg
食物繊維	3.8g
塩 分	0.3g

【材料】… 6 人分

カボチャ（西洋）	…120g
白玉粉	…120g
牛乳	…50cc
ゆで小豆	…240g
砂糖	…大さじ3(30g)
塩	…少々
水	…300cc

◎ひとくちメモ……宮本 潤子^{みやもと じゅんこ}さん(南)

食物繊維は穀類、イモ、豆類、野菜、海藻、きのこなどに多く含まれ生活習慣病予防に一役かっています。

口あたりが良く温かく食べられるので、寒い季節にぴったりのおやつです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕