

あすなろお喜楽180

…クッキング…

COOKING



白玉野菜だんご



〔材料〕…2人分

白玉粉	40g
カボチャ	60g
A きな粉	5g
砂糖	5g
塩	0.2g

【作り方】

- ①カボチャは種と皮を除いてやわらかくゆで、フォークなどでつぶす。
- ②①に白玉粉を入れ、様子を見ながら少しずつ水を加えて練り、耳たぶぐらいのやわらかさにする。
- ③一口大に丸めて沸騰した湯に入れ、1分ほどゆでて冷水にとる。
- ④だんごにAをかける。

一人分の栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	2.7g
脂 質	0.7g
カルシウム	12mg
食物繊維	1.6g
塩 分	0.1g

◎ひとくちメモ……伊藤 篤子さん(乾谷地区)

簡単に作れておいしい、野菜入りのおやつです。緑黄色野菜であるカボチャは、老化防止効果のあるビタミンEや免疫力を強化するβ-カロチン、大腸がんや糖尿病の予防効果がある食物繊維が豊富に含まれています。材料にカボチャを入れることで、甘みも栄養もアップします。

〔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

はったいかん

～ふるさとの香りがするはったい粉ようかん～



COOKING

【作り方】

- ① 水、はったい粉、吉野くず、三温糖を混ぜ合わせ、みそこしでこす。
- ② ①を中火で約15～20分間、鍋底を滑らすようにし、焦がさないよう気を付けながら、クツクツと煮立つまで練る。
- ③ ②をカタに流し入れ、あら熱を取ったあと冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、きな粉(砂糖入り)をかける。

【材料】 …… 6人分

吉野くず	40 g
はったい粉	20 g
三温糖	25 g
水	500cc
きな粉	30 g
砂糖	30 g

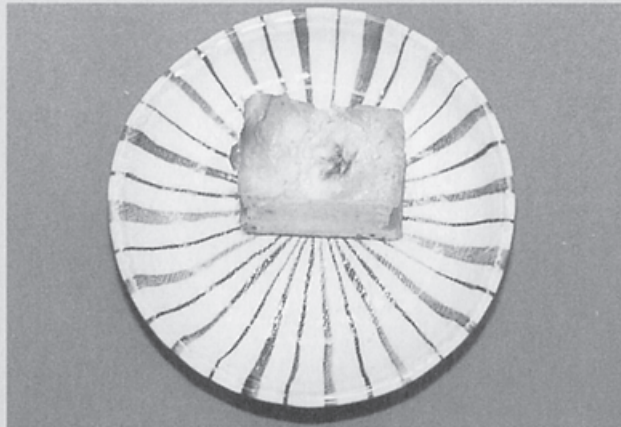
一人分の栄養価

エネルギー	93kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	1.4 g
カルシウム	15mg
食物繊維	1.4 g
塩分	0 g

◎ひとくちメモ……………竹島秀子さん(南稲)

はったい粉という、最近あまり見かけない材料を使って、なつかしい香り、何かを思い出させてくれるような味に仕上げました。昔を思い出して、家族の会話が弾むかもしれませんよ。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕



バナナケーキ
ヘルシーなケーキで
リラックスタイムを

〔材料〕…… 12人分

薄力粉…………… 100g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1
無塩バター…………… 80g
バナナ…………… 2.5本
ヨーグルト…………… 100g
砂糖…………… 100g
卵…………… 3個

一人分の栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	2.7g
脂 質	7.4g
カルシウム	19 mg
食 物 繊 維	0.5g
塩 分	0.2g

〔作り方〕

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② バナナ2本をつぶし、ヨーグルトと混ぜる。
- ③ 乾いたボールに卵白と砂糖の半量を入れ、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
- ④ バターは室温に戻して、白っぽくなるまで混ぜ、砂糖の半量と卵黄を加え混ぜる。
- ⑤ ④に②を混ぜ、メレンゲと粉をさっくり混ぜて、型に流し、上にスライスしたバナナをのせて、180度のオーブンで30～40分焼く。

◎ひとくちメモ

季節を問わず家庭にある果物のバナナを使ったケーキです。バナナの甘さを生かしているので、市販のケーキよりも砂糖が控えめです。また、食物繊維も豊富です。ひと手間かけて、手作りおやつはいかがですか。

田中 一代さん

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

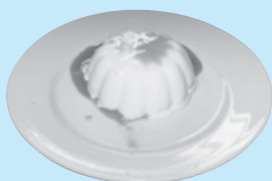
Vol/36

あすなろお喜楽COOKING

あすなろお喜楽 130

… クッキング …

COOKING



パンナコッタ

【材料】… 6 人分

アガー ……10g
 砂糖 ……40g
 水 ……100g
 生クリーム ……100g
 牛乳 ……350g

〈ソース〉

オレンジジュース ……120g
 砂糖 ……18g
 コーンスターチ ……1.8g
 水 ……5g

【作り方】

- ①アガーと砂糖を鍋に入れて、よくすり混ぜる。その中に水100gをだまにならないように、かき混ぜながら少しずつ入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら、さらに1分ほどかき混ぜて煮溶かす。
- ③別の鍋に、生クリーム、牛乳を入れて温める。
- ④②の鍋に③を少しずつ入れてよく混ぜる。
- ⑤④を水でぬらした型に入れ冷やし固める。
- ⑥オレンジジュースに砂糖を加え、半量になるまで煮て、水で溶いたコーンスターチを加えてとろみをつけ、ソースを作る。
- ⑦器から取り出し、皿に盛りソースをかける。

◎ひとくちメモ……大倉多美子さん(南)

エイトアガーは、特別な海藻から作られた寒天の一種です。口あたりはゼラチンのようにソフトです。無味無臭で透明感に優れているため、加える果汁の色や味をそのまま生かした、清涼感のあるおいしいゼリーができます。

一人分の栄養価

エネルギー	163kcal
タンパク質	2.3g
脂 質	9.7g
カルシウム	76mg
塩 分	0.1g
食物繊維	0.2g

〔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 166

… クッキング …
COOKING



フルーツ パンナコッタ

【材料】…2人分

アガー ……3g
砂糖 ……8g
水 ……33ml
牛乳 ……150ml
ミント ……2枚
イチゴ ……40g
(ソース)
ブルーベリージャム ……12g
ブランデー ……2g

一人分の栄養価

エネルギー	90kcal
たん白質	2.7g
脂 質	2.9g
カルシウム	85mg
食物繊維	0.8g
塩 分	0.1g

【作り方】

- ①アガーと砂糖を鍋に入れて、よくすり混ぜる。その中に水33mlをだまにならないように、かき混ぜながら少しずつ入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら、さらに1分程度かき混ぜて煮溶かす。
- ③別の鍋に牛乳を入れて温めておく。
- ④②の鍋に③を少しずつ入れてよくかき混ぜる。
- ⑤④を水でぬらした型に入れ、冷やし固める。
- ⑥ブルーベリージャムをなめらかになるまでよくかき混ぜ、ブランデーを入れソースを作る。
- ⑦⑤を器に盛り、イチゴを飾り、ソースをかけてミントを添える。

◎ひとくちメモ……寺田 ひろこさん(中地区)

アガーとは食物性のゼリーで、常温で固まる性質を持っています。最初に水とよく混ぜ、沸騰させながら1～2分混ぜるとなめらかに仕上がります。牛乳は各種の栄養素がバランスよく含まれており「完全栄養食品」と言われます。しかし、ビタミンCと食物繊維が含まれていないため、季節の果物を添えると良いでしょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

お詫びと訂正 4月号35ページ「あすなろお喜楽クッキング」に下記の誤りがありました。お詫びして訂正致します。
【誤】〔材料〕…6人分 【正】〔材料〕…4人分

あすなろお喜楽COOKING

Vol.25



ほうれん草ケーキ

～添加物なしのヘルシーケーキはいかが～

〔材料〕

(21cm×8cmのパウンド型 1本分)

小麦粉	60 g
砂糖	45 g
卵	大1個
サラダ油	40 cc
いり白ごま	小さじ½
ほうれん草 (ゆでたもの)	20 g
ベーキングパウダー	大さじ¼

1本分の栄養価

エネルギー	790kcal
たんぱく質	9 g
脂質	40 g
カルシウム	75mg
食物繊維	2.6 g

バニラオイル(バニラエッセンスでもよい)

少々

〔作り方〕

- ① 全卵をしっかり泡立てる。(湯せんにかけてもよい)
- ② 砂糖を加え泡立て、バニラオイル、サラダ油を少しずつ加えながら、さらに泡立てる。
- ③ ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ ゆでたほうれん草をみじん切りにして、いり白ごまを加えて混ぜる。
- ⑤ サラダ油をぬった型に④を流し入れ、オーブンで焼く。(170度で、20～25分)

◎一口メモ

いり白ごまとほうれん草の入ったヘルシーなケーキです。食品添加物が入っていない手作りおやつとして、子どもにはおすすめです。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

48

あすなろお喜楽

抹茶白玉フルーツパンチ

～さっぱりとしたデザートはいかが～



COOKING

【作り方】

- ① 白玉粉と抹茶を合わせ、牛乳を少しずつ加えながら練る。
- ② ①が耳たぶくらいの柔らかさになったら、30等分し、丸める。
- ③ ②を沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がったら、冷水に入れる。
- ④ 砂糖と水をかき混ぜながら煮立てて、冷ましておく。
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったフルーツと、③を器に盛り、④をかける。

【材料】……6人分

白玉粉	120 g
牛乳	120cc
抹茶	3.6 g
白桃缶果肉	120 g
ミカン缶果肉	120 g
砂糖	72 g

一人分の栄養価

エネルギー	167kcal
たんぱく質	2.4 g
脂 質	1 g
カルシウム	27mg
食物繊維	0.1 g
塩 分	0 g

スイカ	120 g
水	210cc

◎ひとくちメモ

白玉をひと手間かけて抹茶味にすると、抹茶に含まれている豊富なミネラルやビタミンA・B・C・Eがとれます。季節の果物を添えると、食物繊維もとれ、おいしくいただけます。冷蔵庫で冷やしておくと、食後のデザートにピッタリですよ。

[提供：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

105



抹茶ミルクかん

～ぷるぷるひんやり～

【作り方】

- ① 粉寒天と水300gを鍋に入れて、中火にかけて煮溶かす。
- ② 抹茶は湯大さじ1.5で溶く。
- ③ ①の寒天液に砂糖を混ぜ、牛乳と②を加える。
- ④ 一人分ずつの型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 型から抜き、器に盛り、ゆで小豆をのせる。



【材料】… 6人分

粉寒天 ……………6g
 水 ……………300g
 牛乳 ……………450ml
 砂糖 ……………105g
 抹茶 ……………大さじ1
 湯 ……………大さじ1.5
 ゆで小豆 ……………180g

一人分の栄養価

エネルギー 186kcal
 タンパク質 4.0g
 脂 質 3.0g
 カルシウム 96mg
 食物繊維 1.9g
 塩 分 0.1g

◎ひとくちメモ……にしかわ 西川 のりこ 典子さん(東畑)

これからの季節に好まれる口あたりの良い冷たいデザートです。
 牛乳のカルシウム、抹茶のカテキンなど、身体にいい栄養素もたくさん取れ、気になるカロリーは少なく、手軽に作れます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕



みかん入り
ヨーグルトババロア
〜暑い夏によく冷えた
ババロアはいかが〜

〔材料〕…… 6 人分

ヨーグルト …………… 250g
みかん缶詰（果肉） …………… 100g
牛乳 …………… 150cc
生クリーム …………… 100cc
ゼラチン …………… 7.5g
砂糖 …………… 40g

一人分の栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	3.7g
脂 質	5.4g
カルシウム	88 mg

〔作り方〕

- ① ゼラチンは75ccの熱湯に入れ、よくかきまぜて溶かす。
- ② 牛乳に砂糖を加え、弱火で温めて砂糖を溶かし、①の中へ混ぜ冷ましておく。
- ③ 生クリームを泡立てて、ヨーグルト、みかんを加え、冷ました②もいっしょに混ぜる。
- ④ 型に流して冷蔵庫で冷やす。

◎ひとくちメモ

ヨーグルトは腸内有用菌の働きを助けてくれます。今日も快腸！です。フルーツソースをかけてもおいしいですよ。

なかにし つね子さん

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

Vol/37

あすなろお喜楽COOKING