

デザート

あすなるお喜楽 COOKING



Vol.13

水ようかん

～カルシウムが多く含まれている寒天～

〔材料〕……………32切れ分

寒天	2.5本
こしあん	1 kg
水	1200cc
砂糖	120 g
塩	小さじ1/2

一人分の栄養価

エネルギー	62.8kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	0.2 g
カルシウム	13.2mg

〔作り方〕

- ① 寒天は洗ってから、たっぷりの水に1時間つけておく。
- ② なべに分量の水を入れ、水気を絞った①の寒天をちぎって加え、中火にかける。
- ③ ②が沸とうし、寒天がよく溶けると、砂糖を加える。
- ④ 砂糖が溶けたら一度こし、再び火にかけ、あんを少しずつ加えていく。
- ⑤ あんがきれいに混ざったら、2～3分煮詰め、火からおろす直前に塩を加える。
- ⑥ ボールに水を入れ、⑤のなべを水につけて荒熱をとり、ゆるくとろみをつける。
- ⑦ 水でぬらしたながし缶、またはバットに流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ⑧ 型から出して、切り分ける。

◎一口メモ

甘みをおさえた、さっぱりとした口当たりのよい、今の季節にぜひ、作っていただきたい一品です。寒天には、カルシウムが多く含まれているのが特徴です。

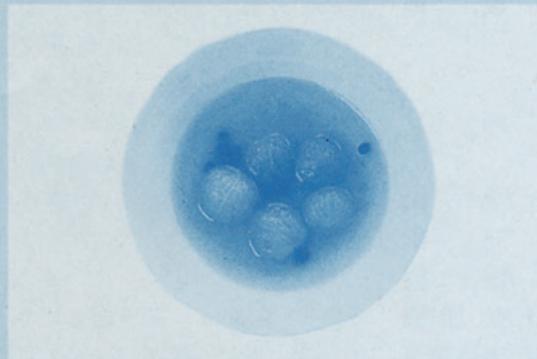
提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」

49

あすなろお喜楽

ミニトマトのコンポート

～デザート感覚でどうぞ～



COOKING

〔作り方〕

- ① ミニトマトは熱湯にサッとくぐらせ、冷水につけて皮とヘタを取る。
- ② ミニトマト以外の材料をなべに入れて火にかけて、煮立ったら①を入れ、1～2分ほど煮て、火を止める。
- ③ ふたをしたままゆっくりと冷まして味を含ませ、冷蔵庫で冷やしてから汁ごと器に盛る。

〔材料〕……6人分

ミニトマト	30個
水	1.5カップ
砂糖	120g
レモン	1/4個
粒コショウ	4.5g
シナモン棒	1本

一人分の栄養価

エネルギー	87kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
カルシウム	5mg
食物繊維	0.4g
塩分	0g

◎ひとくちメモ

夏場は青菜類が少ないので、ミニトマトをたくさん食べて、ビタミンAを補給しましょう。

いつもはわき役のトマトですが、冷やしてメントなどを添えると、見た目にも鮮やかなメニューになりますよ。

[提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」]

デザート

あすなろお喜楽COOKING

Vol.4



蒸しケーキ

～カルシウムを手軽に補給できるお菓子～

〔材料〕……6人分

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	4g
三温糖	54g
牛乳	150cc
プロセスチーズ	36g
わかめ(生)	15g

一人分の栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.9g
カルシウム	101mg
塩分	0.2g

〔作り方〕

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを振るっておく。
- ② プロセスチーズとわかめを細かく切る。
- ③ 三温糖と牛乳を混ぜる。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ、アルミはくに流して蒸し器に入れ、布巾をかけて強火で20～30分蒸す。

◎一口メモ

牛乳、チーズ、わかめとカルシウムの多い食品を使ったお菓子です。1人分で101mgもカルシウムが入っています。学校帰りのお子さんのおやつにいかがでしょうか？

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 140

…クッキング…

COOKING



もみもみクッキー



【作り方】

- ①オーブンを160℃に温めておく。
- ②ポリ袋（ストック袋）にバターを入れ、手でもんで柔らかくする。
- ③②に砂糖を入れ、もみもみして混ぜる。
- ④③に卵を入れ、ゴマ、ヨーグルトも入れよく混ぜる。
- ⑤薄力粉、タンサンをボールで混ぜておき④に入れ、もみもみする。
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、⑤のポリ袋の空気を抜いて、袋の角を鉛筆の太さくらいの穴が空くように切り取る。
- ⑦穴からクッキーの種をシートの上にしぼり出す。種の間隔は十分に開ける（約30枚）。
- ⑧オーブンに入れ、きつね色になるまで焼く（10～15分）。
- ⑨網の上に取り出して冷ます。

【材料】…6人分

無塩バター	………	78g
砂糖	………	48g
卵 (S) 1個	………	35g
いりゴマ	………	30g
ヨーグルト	………	70g
薄力粉	………	110g
タンサン	………	0.6g
		(小さじ1/4弱)

一人分の栄養価

エネルギー	243kcal
蛋白質	3.7g
脂 質	14.8g
カルシウム	83mg
塩 分	0g
食物繊維	1.1g

◎ひとくちメモ……村井富子さん(光台)

ゴマにはカルシウムが、バターには消化吸収のよい脂肪やビタミンAが多く含まれているため、発育期のお子さんや体力回復が必要な方にとって優れたおやつです。

手を汚さず簡単に作れますので、一度チャレンジしてみてください。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなるお喜楽

ヨーグルトムース

～食欲のない季節をデザートで乗り切ろう～



COOKING

【作り方】

- ① ゼラチンを水に入れ、ふやかしておく。
- ② なべに牛乳と砂糖大さじ2を入れて軽く温め、火を止めて①を加えて溶かす。
- ③ ボールにヨーグルトを入れ、滑らかになるまで混ぜ、②とレモン汁を加えて、氷水にボールを浮かして冷やし、とろみを付ける。
- ④ 別のボールに、卵白を全体が白くなるまで泡立て、砂糖大さじ1を加えてさらに泡立てる。
- ⑤ ④に別に泡立てておいた生クリームを加え、ゆっくりと混ぜ器に流し入れて、冷やし固める。
- ⑥ 黄桃をミキサーにかけてピューレ状にし、固まったムースにかけてキウイとミントの葉を添える。

【材料】 …… 6人分

粉ゼラチン	大さじ 1 $\frac{1}{2}$	一人分の栄養価	
水	大さじ 2	エネルギー	175kcal
ヨーグルト	200g	たんぱく質	4.3g
牛乳	50cc	脂質	6.2g
レモン	$\frac{1}{2}$ 個	カルシウム	81mg
砂糖	大さじ 3	食物繊維	0.4g
生クリーム	50g	塩分	0.1g
卵白	1個分(30g)	キウイ	40g
黄桃(缶詰)	200g	ミントの葉	6枚

◎ひとくちメモ ————— 和泉あや子さん(里)

食欲のない日には、のどごしさわやかなヨーグルトムースをどうぞ！カルシウムたっぷり、子どもさんからお年寄りまで、きっと喜んでいただけますよ。

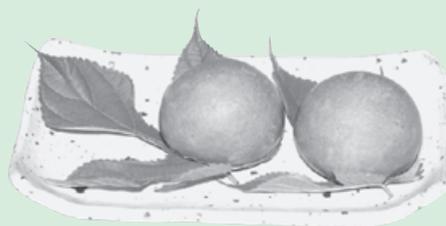
【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」】

あすなろお喜楽 クッキング COOKING 100っ!

利久まんじゅう ～黒砂糖で旨み倍増～

【作り方】

- ① あんを12個に分け、丸める。
- ② 黒砂糖に水を加え、溶かし冷ましておく。
- ③ 重曹を水で溶いて②に入れ、小麦粉を加える。手粉をふった手で12個に分け、あんを包む。
- ④ パラフィン紙を底に敷き、蒸気の上があった蒸し器に並べ、霧を吹いて強火で10分蒸す。蒸し上がったら急いであおぎ、冷ます。



【材料】…6人分

あん	……………	300g
手粉	……………	適量
小麦粉	……………	140g
黒砂糖	……………	90g
水	……………	50g
重曹	……………	4g
水	……………	小さじ1(5g)
パラフィン紙	……………	12枚

一人分の栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.9g
脂 質	0.8g
カルシウム	52mg
食物繊維	3.5g
塩 分	0.1g

◎ひとくちメモ……^{いずみ}和泉あや子さん(里)

カルシウムには気持ちを落ち着かせる働きがあります。カルシウム・カリウムをたっぷり含んだ黒砂糖を使った和菓子で、秋の夜長をゆったりと過ごしてみたいはいかがでしょうか。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

デザート

あすなろお喜楽 147

…クッキング…

COOKING



涼風抹茶 ブラマンジュ

【材料】…6人分

抹茶 ……6g
 コーンスターチ ……60g
 砂糖 ……50g
 牛乳 ……500cc
 水 ……60cc
 熱湯 ……40cc

A

粉寒天 ……1g
 グラニュー糖 ……6g
 水 ……125cc
 あずき(つぶしあん) ……45g

【作り方】

A：鍋に250ccの水を入れ、粉寒天を入れ沸騰させてからグラニュー糖を入れ、煮溶かす。火から下ろし鍋を水につけて冷やす。固くなるまでに少し混ぜてやわらかく砕き、冷やしておく。

- ①抹茶に熱湯を加え、よく溶かす。
- ②鍋にコーンスターチ・砂糖を入れ、少しずつ水と牛乳を加え、ダマにならないようにしてから①を入れて混ぜる。
- ③②を中火にかけ、とろみがつくまで木しゃもじで混ぜながら煮る。
- ④水に濡らした型に流し込み、固まってから型から抜き、冷やしておく。上にAを乗せ、あずきを乗せる。

一人分の栄養価

エネルギー	167kcal
たん白質	3.8g
脂 質	3.5g
カルシウム	98mg
塩 分	0.1g
食物繊維	1.3g

◎ひとくちメモ……久保アキノさん(南稲八妻地区)

カルシウムが多く含まれ、見た目も舌触りも良いデザートです。カルシウムは健康な骨や歯を作るだけでなく、「体内のメッセンジャー」ともいわれ、細胞間の情報を伝達したり、神経の興奮を抑制したりと、体内でさまざまな働きをする大切な栄養素です。手作りデザートなどでカルシウムが不足しないように、心掛けてください。

【精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」】