

おやつ

生姜寒天 エネルギー 38Kcal 塩分 0.1g

材料(4人分)

生姜…10g 生姜汁…小さじ1 水…350cc
粉寒天…1/2袋 砂糖…35g 醤油…小さじ 2/3

作り方

- ①鍋に水・粉寒天を入れて火にかけ、1～2分程煮溶かす。
- ②中火にして砂糖を溶かし、火を止め醤油・生姜汁を混ぜる。
- ③細い針生姜を作って器に入れ、あら熱をとった寒天液を注ぎ、冷やし固める。

抹茶ミルク寒天

エネルギー 63Kcal 塩分 0.1g

材料(4人分)

粉寒天…2g 牛乳…200cc 抹茶…小さじ1
砂糖…大さじ2 熱湯…50cc
ミントの葉…少々 茹で小豆…30g みかん(缶)…8粒

作り方

- ①乾いた器に砂糖と抹茶を入れ、よく混ぜ合わせ、熱湯を加えだまがなくなるまで練る。
- ②鍋に牛乳と粉寒天を入れて火をかけ、かき混ぜながら煮溶かす。弱火で2分くらい沸騰させ、①に加えて溶かす。
- ③水でぬらした器に流し入れ、冷やし固める。
※上に好みで茹で小豆とみかんとミントを飾る。



キウイヨーグルトかん

エネルギー 55Kcal 塩分 0g

材料(4人分)

プレーンヨーグルト…90g 粉寒天…1.2g 水…1/5カップ
砂糖…大さじ3弱 キウイフルーツ…60g

作り方

- ①ヨーグルトはボールにあげ、なめらかにしておく。
- ②鍋に水1/5カップと粉寒天、砂糖を入れて2分程火にかけ、煮溶かす。
- ③①の中に②を少しずつ混ぜながら入れる。
- ④キウイはスライスしておく。
- ⑤流し缶を軽くぬらし③を流し込み、上にキウイを並べて冷やし固める。
- ⑥器に切り分けて盛りつける。

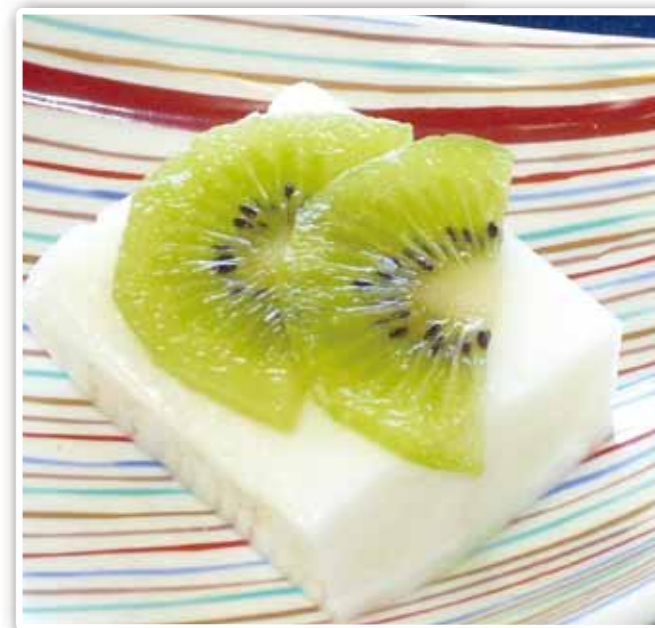
黒豆のこはく寒 エネルギー 68Kcal 塩分 微量

材料(4人分)

黒豆水煮…50g 粉寒天…2g 砂糖…40g
くちなしの実…1/2個 水…250cc ブランデー…大さじ1

作り方

- ①水250ccにくちなしの実を入れて色を出した所で取り出し、粉寒天・砂糖を入れ、火にかけ、かき混ぜながら2～3分沸騰させる。
- ②火からおろし温度を下げてから、ブランデーと黒豆を加えて流し缶で冷やし固める。

抹茶豆乳ゼリー エネルギー 77Kcal 塩分 0.1g

材料(4人分)

豆乳…300cc 抹茶…小さじ4 粉寒天…1/2袋 水…100cc
糖蜜(黒砂糖)…小さじ4 水…20cc) クコの実・青しそ…少量

作り方

- ①粉寒天と水を鍋に入れて2分程火にかけ、煮溶かす。
- ②ゆっくり豆乳を注ぎ混ぜ、もったりしてきたら抹茶を混ぜる。
- ③流し缶に注いで冷やし固める。
- ④(糖蜜を作る)鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、とろみがついたら出来上がり。ゼリーにかける。
※クコの実や青しそを添える。

人参寒天 エネルギー 76Kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

人参…200g
A 粉寒天…4g 水…400cc 砂糖…80g
B レモン汁…40cc オレンジジュース…大さじ1
ブランデー…大さじ1
ミニトマト…4個 ホイップクリーム…少々

作り方

- ①人参は皮をむいて1cmの輪切りにし、茹でてミキサーにかける。
- ②鍋に①とAを加えてよくかき混ぜて3分程煮溶かし、Bを加えて混ぜ、冷やし固める。
- ③輪切りにしたミニトマトをおき、上にホイップクリームをのせる。



甘夏柑ゼリー (エネルギー) 13Kcal (塩分) 0.8g

材 料(4人分)
甘夏柑…2個 水…100cc 粉寒天…3g 砂糖…40g

- 作り方**
- ①甘夏柑は横2つ割りにして中をくりぬき果汁を絞っておく。
 - ②鍋に水と粉寒天を入れて煮溶かし、砂糖を加えて3～4分煮る。
火を止めて果汁を加える。
 - ③甘夏柑の器に②を流し入れて冷やし固める。
※くりぬいた皮は器に使ってもよい。

パンプキンムース (エネルギー) 50Kcal (塩分) 微量

材 料(4人分)
かぼちゃ…80g 水…150cc ぐず粉…25g
A [はちみつ…大さじ1 塩…小さじ1/20]

- 作り方**
- ①かぼちゃは蒸して皮を取り、裏ごしをする。
(ラップをかけてレンジ強で2分程かけてやわらかくしてもよい)
 - ②ぐず粉は水溶きしてかぼちゃを加え、もう一度裏ごしして、Aを加え火にかけてよく練り、水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。



トマトのシロップ漬け(野菜のデザート)

(エネルギー) 33Kcal (塩分) 0g

材 料(4人分)
ミニトマト…8個 白木くらげ…8g 砂糖…30g
水…1カップ レモン汁…1/2個

- 作り方**
- ①シロップを作る。(沸騰した水に砂糖を溶かす。)
 - ②白木くらげを①に入れて2～3分程煮て火を止めレモン汁を加える。
 - ③②に湯むきしたミニトマトを加えて冷やす。

さつまいもの重ね煮

(エネルギー) 30Kcal (塩分) 1.5g

材 料(4人分)
さつまいも…50g リンゴ…50g レーズン…5g シナモン…小さじ1
A [砂糖…小さじ1 バター…2g 水…1カップ]

- 作り方**
- ①さつまいもは皮付きのまま、縦半分になり、4等分の半月切りにし、さっと水にさらしアクを抜く。
 - ②りんごも皮付きのまま、4mm厚さのいちょう切りにする。
 - ③鍋にさつまいも・りんご・レーズンとAを入れ火にかけて煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮る。
 - ④器に注ぎ分け、シナモンをふりかける。
※さっぱりと口あたりのよいおやつ風煮物



さつまいもの抹茶ロール

(エネルギー) 96Kcal (塩分) 微量

材 料(4人分)
さつまいも…150g 抹茶シュガー…大さじ1 (抹茶小さじ1/2・グラニュー糖小さじ2・1/2)
A [砂糖…大さじ2 バター…10g ラム酒…大さじ1 バニラエッセンス…少々
牛乳…小さじ2]

- 作り方**
- ①さつまいもは3cm厚さに切り、輪切りにして皮をむき、水にさらす。
 - ②①をビニール袋に入れ、レンジ強で約3分加熱してマッシュにする。
 - ③②にAを加えて、混ぜる。
 - ④アルミホイルの上にラップをひいて③のをせ、薄く伸ばす。抹茶シュガーをむらなく振り、手前から向こうへロールに巻き、冷凍庫で冷やす。
 - ⑤④を取り出し、輪切りにして器に盛りつける。

紅おはぎ (エネルギー) 130Kcal (塩分) 0.2g

材 料(4人分)
もち米…100g 黒米…大さじ1 いもあん…80g たくあん…少々 しその葉…4枚

- 作り方**
- ①もち米はといで黒米と合わせて炊く。
 - ②いもあんは4つに分け、丸める。
 - ③②を①の上ののせて、ラップで包み形を作る。
 - ④おはぎの中央にたくあん千切りをのせ、しその葉を敷いた器に菊の花のように飾る。



リンゴ風味のいも羊羹 (エネルギー) 93Kcal (塩分) 0g

材 料(4人分)
さつまいも…150g リンゴジュース…1カップ 粉寒天…2g 砂糖…大さじ1 レモン汁…小さじ1/2

- 作り方**
- ①さつまいもは2cm厚さの輪切りにし、皮を厚くむき、水にさらす。
 - ②①を鍋に入れ、中火で軟らかくなるまで茹でる。
 - ③ザルにあげて水を切り、鍋に移して熱いうちに木じゃくしでつぶす。
 - ④別の鍋にジュースを入れ、粉寒天を振り入れ、よく混ぜて火にかけ、2～3分沸騰させ砂糖を加える。
 - ⑤③に④を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
 - ⑥水にぬらした流し缶に流し入れ、冷やし固める。切り分けて器に盛りつける。

パイナップルきんとん (エネルギー) 83Kcal (塩分) 0g

材 料(4人分)
さつまいも…200g パイナップル缶…60g パイナップル缶の汁…50cc
砂糖…小さじ1 くちなしの実…1/2個 リンゴ(飾り用)

- 作り方**
- ①鍋に皮をむいたさつまいもを入れ、ひたひたの水を入れて2つ割りにしたくちなしの実を入れる。
 - ②①を煮くずれくらいゆっくり煮て、くちなしの実を取り出し、ゆで汁をすて砂糖を加えて混ぜ、よくつぶす。
 - ③②にパイナップル缶の汁を加え、弱火でよく練りながら煮る。つやがでてきたら小さく切ったパイナップルを加える。
 - ④器に盛り、角切りしたリンゴをちらす。

