



第2回健康レシピ開発委員会

カフェ レシピ集

城西大学 薬学部 医療栄養学科
2017年11月20日



ゼリー！？マフィンサンド

1

材料（1人分）

<ゼリーフライ>

- ・じゃがいも… 35 g
- ・にんじん… 20 g
- ・玉ねぎ… 15 g
- ・生おから… 20 g
- ・薄力粉… 5 g
- ・卵… 10 g
- ・塩コショウ… 少々
- ・サラダ油… 20 g

(A)

- ・ウスターソース… 10 g
- ・中濃ソース… 5 g

<サンドイッチ>

- ・イングリッシュマフィン… 1個
- ・レンコン… 15 g
- ・キャベツ… 10 g

作り方

- ① じゃがいもは蒸かして熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ② にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ おからはよくこねて空気を抜く。
- ④ ボウルに①～③と小麦粉、溶き卵、塩コショウを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 小判型に成形する。
- ⑥ ウスターソースと中濃ソースを混ぜ合わせる。
- ⑦ 160℃の油で⑤を揚げる。
- ⑧ 揚げたてのゼリーフライを⑥にくぐらせる。
- ⑨ キャベツを千切りにする。
- ⑩ レンコンをこんがり色づくまで素揚げする。
- ⑪ イングリッシュマフィンを二等分にスライスし、スライスした面を熱したフライパンでこんがり焼く。
- ⑫ マフィンに千切りキャベツ→ゼリーフライ→レンコンの順に挟んだら完成。

ごぼうパン

2

材料（1人分）

- ・ごぼう…1/2本(80g)
- ・人参…1/4本(30g)
- ・醤油、酢…各小さじ1(各5g)
- ・ハム…1/2枚(5g)
- ・白すりごま…大さじ1(8g)
- ・白ごま…大さじ1(6g)
- ・マヨネーズ…大さじ2(24g)
- ・椎茸…1本(13g)

作り方

- ① ごぼう、人参の皮をむいて細切をする。
- ② 椎茸細切りする。
- ③ ①に酢を混ぜてラップをして600Wのレンジで5分加熱する。
- ④ ②に大さじ2杯水を加えうち一応でレンジで2分加熱する。
- ⑤ ③と④に醤油を混ぜて粗熱が取れるまで放置する。
- ⑥ 細切りしたハムと白すりごま、白ごま、マヨネーズを混ぜる。
- ⑦ 食パンに⑥をのせマヨネーズをかけてオーブンで2分焼く。

豆が入ったオムライス

3

🍴 材料（1人分）

<ライス部分>

- ・ごはん…かるく茶碗一杯ぐらい(120g)
- ・にんじん…4分の1(50g)
- ・玉ねぎ…4分の1(50g)
- ・大豆…20gぐらい
- ・コンソメ…小さじ2ぐらい(6g)
- ・水…コップ一杯(180g)
- ・ケチャップ…大さじ3(45g)

<オム部分>

- ・卵…2個(120g)
- ・油…大さじ2(24g)

<トッピング>

- ・大豆…少々(10g)
- ・ケチャップ…大さじ1半(20g)

🍴 作り方

- ① 大豆を硬めにゆでる。（再び材料と煮るので硬めで）
- ② 野菜をご飯粒と同じぐらいにみじん切りにする。
- ③ フライパンに切った野菜、大豆、切った野菜、水、コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。水が切れそうになったら足してもよい。
- ④ 柔らかくなりかけで、強火にし、水分を飛ばす。
- ⑤ 水がなくなったら焦げる前にケチャップを絡めて炒める。
- ⑥ 繼まったら用意しておいたごはんを入れよくなじませる。
- ⑦ 大体ケチャップ色になったら完成。器にいい感じに盛る。
- ⑧ 卵をとく。（白身がない方がいい）
- ⑨ 焼く（さっきのフライパンではない方が早いです）。この時、最初はひだをつくるためにスクランブルエッグをつくるようにかき混ぜる。
- ⑩ 表面がある程度半熟になったら、包まず、盛り付けたライスに乗せて完成。
- ⑪ ケチャップをかける。トッピングとして揚げた大豆を乗せてもよい。

小松菜deジェノベーゼ風パスタ

4

材料（1人分）

- ・小松菜…75g
- ・スパゲッティ…80g
- ・オリーブオイル…大さじ3
- ・塩…0.2g
- ・白すりごま…大さじ2
- ・こしょう…0.1g
- ・味噌…大さじ1/2
- ・カイワレ大根…2g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩（湯量の1%）を入れ、小松菜を茹でる。小松菜の根元を45秒、その後葉も湯に入れ30秒茹でる。
- ② 茹で上がった小松菜は冷水に取り、水気を取りざく切りにする。
- ③ 小松菜、オリーブオイル、白すりごま、味噌をミキサーにかける。
- ④ 鍋に湯を沸かして塩（湯量の1%）を入れ、スパゲッティを茹でる。
- ⑤ 茹で時間の1分前にザルに上げ、ゆで汁を大さじ2ほど残しておく。
- ⑥ ③でミキサーにかけたものをフライパンに入れて中火にかける。
これが温まったら、⑤のスパゲッティとゆで汁を入れて全体を和える。
- ⑦ ⑥を塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ 器に盛り付け、カイワレ大根をのせれば完成。

蓮ごはん

5

🍴 材料（5人分）

- ・米…3合
- ・水…炊飯器の線まで
- ・れんこん…50g
- ・蓮の実…50g

🍴 作り方

- ① 蓮の実は3回茹でこぼし、手で半分に割って緑の芽があつたら取り除いておく。
- ② れんこんは5mm角にきざむ。
- ③ 米を洗って炊飯器に入れ、分量の水を入れる。
- ④ 米の上にれんこんと蓮の実を乗せて、炊飯する。

甘口豆乳梨カレー

5

🍴材料（1人分）

- ・じゃがいも…10g
- ・タマネギ…10g
- ・人参…10g
- ・調製豆乳…50g
- ・カレー粉…2g
- ・鶏胸挽き肉…10g
- ・梨（果汁）…20g
- ・昆布だし…200g
- ・白しょうゆ…10g

🍴作り方

- ① じゃがいも、タマネギ、人参を小さめの1口サイズに切る。
- ② ①を電子レンジ500wで4分加熱する。
- ③ 挽き肉を炒め、火が通ったら、カレー粉を入れる。
- ④ ③に豆乳、昆布だしを入れる。
- ⑤ 梨を摺りおろす。
- ⑥ ④に①、⑤、調味料を加えて煮込む。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、出来上がり。

サンドイッチ（2種類）

6

材料（2人分）

<野菜とフムスサンドイッチ>

- ・サンドイッチ用パン…8枚
- ・有塩バター…20g
- ・A 大豆水煮缶詰…150g
- ・A 練りゴマ…大さじ2
- ・A レモン汁…大さじ1
- ・A オリーブオイル…大さじ1
- ・A 塩…小さじ1/2
- ・きゅうり…半分
- ・トマト…半分

<果物と豆腐クリームの

サンドイッチ>

- ・サンドイッチ用パン…4枚
- ・B 木綿豆腐…150g
- ・B 砂糖…大さじ1
- ・B レモン汁…小さじ1と1/2
- ・いちじく…1個
- ・種のない皮ごと食べられるぶどう…8粒

下ごしらえ

- ・AとBはそれぞれフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜておく。
- ・きゅうりはパンの幅に長さを合わせた後、薄くスライスしておく。
- ・トマト、イチジクも0.5cmくらいの輪切りにしておく。

作り方

- ① サンドイッチ用のパン8枚にバターを塗る。（豆腐クリームのほうには塗らない）
- ② バターを塗った方のパンには滑らかにしたAを、バターを塗っていないパンにはBをそれぞれ塗る。
- ③ Aを塗ったパンにきゅうり、トマトを別々に挟み、濡れ布巾でおおい寝かせる。
- ④ Bを塗ったパンにスライスしたイチジク、ぶどうを別々に挟み、濡れ布巾でおおい寝かせる。
- ⑤ パンが落ち着いたら、断面が綺麗に見える向きで切り、盛り付ける。

かぼちゃのポタージュ青大豆風味

7

材料（4人分）

- ・かぼちゃ… 200g
- ・たまねぎ… 1/2個
- ・バター… 12g
- ・水（作り方③）… 200ml
- ・顆粒コンソメ… 小さじ2
- ・青大豆粉… 20g
- ・水（作り方④）… 70ml
- ・牛乳… 100ml
- ・塩… 少々
- ・こしょう… 少々
- ・生クリーム… 適量

作り方

- ① かぼちゃはラップで包み電子レンジで温める。やわらかくなったかぼちゃをひと口大に切り、皮をむく。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にかぼちゃを入れて軽く炒め、水とコンソメを加える。沸騰したら火を止め、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻す。水で溶いた青大豆粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器によそい、生クリームを飾る。

大豆のチリコンカン

8

材料（1人分）

- ・豚挽肉 … 25 g
- ・大豆（水煮）… 30 g
- ・玉ねぎ… 75 g
- ・ズッキーニ… 50 g
- ・ピーマン… 15 g
- ・水 … 150 g
- ・トマケチャップ … 8 g
- ・固体ブイヨン … 2.5 g
- ・こいくち醤油 … 0.1 g
- ・ローリエ … 1枚
- ・食塩… 0.1 g
- ・こしょう… 0.1 g

作り方

- ① 玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマンは5mm角に切る。
- ② 熱した鍋に豚挽肉を入れ炒める。
挽肉に火が通ったら、玉ねぎを入れ透き通ってきたら、
ズッキーニ、ピーマンを加える。
水を加え沸騰してきたら灰汁を取り（油もできるだけとる）、
固体ブイヨン、ケチャップ醤油、ローリエをいれ10分程煮る。
- ③ 最後に塩こしょうで味を整えてできあがり。

豆乳の茶碗蒸し 小松菜あんかけ

9

材料（1人分）

- ・小松菜… 50g
- ・豆乳… 130cc
- ・大豆… 2～3つぶ
- ・卵… 1個
- ・本だし
- ・しょうゆ
- ・片栗粉

作り方

<茶碗蒸し>

- ① 卵を割りしょうゆ小さじ1と本だし少々をいれ混ぜる
- ② そこに豆乳130ccをいれよく混ぜる
- ③ 茶碗に茹でた大豆を茶碗1つにつき2～3粒をいれ、上記の生地をいれる。
- ④ 沸騰した蒸し器にいれ、やや強い中火で7分蒸す。
- ⑤ 完成

<小松菜の餡>

- ① 小松菜50gを細かく刻みよく水を切っておく
- ② 水200ccに本だし小さじ1とお醤油少々をいれる。
- ③ そこに刻んだ小松菜をいれ沸騰させる。
- ④ 水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。

最後に茶碗蒸しの上に餡をかけたら完成

ガトーアンビジフル

10

材料（4個分）

- ・じゃがいも… 1個 (80g)
- ・人参… 1/2本 (80g)
- ・ベーコン… 4枚 (40g)
- ・アボカド… 1/2個 (100g)
- ・冷凍インゲン… 40g
- ・溶けるチーズ… 40g

- (A)
- ・卵… 3個 (180g)
 - ・牛乳… 100g
 - ・オリーブオイル… 大さじ3 (36g)
 - ・食塩… 小さじ1 (6g)
 - ・胡椒… 適量
 - ・小麦粉… 80g
 - ・溶けるチーズ… 40g
 - ・トマトケチャップ… 大さじ2 (30g)

作り方

- ① じゃがいもと人参をスライサーで薄切りにする。アボカドは3mm幅の薄切りにする。
- ② いんげんは端を切り、長さを揃えておく。
- ③ ボウルに《A》の材料を全ていれてよく混ぜる。
- ④ 型に薄く油（分量外）を塗りAの材料の液と薄切りにした野菜、ベーコンを交互に入れていく。最後にトッピング用のチーズをのせる。
- ⑤ 170℃で50分焼く。冷めたら型からはずす。
- ⑥ 一人分に切り分けて、トマトケチャップをかけて、出来上がり。

豆乳すりながし

10

🍴 材料（1人分）

- ・絹ごし豆腐…50g
- ・調整豆乳…50g
- ・生クリーム…10g
- ・白しょうゆ…10g
- ・昆布だし…40g
- ・みょうが…5g
- ・シソの葉…5g

🍴 作り方

- ① キッチンペーパーで豆腐の水気を切る。
- ② ①と豆乳、生クリーム、調味料をミキサーにかける。
- ③ ②を器に盛る。
- ④ みょうが、シソの葉を細かく刻み、3の上に乗せれば出来上がり。

蓮のナゲット

11

🍴 材料（24個分／8食分）

- ・鶏胸肉…2枚（600g）
- ・レンコン…50g
- ・蓮の実…50g
- ・小麦粉…大さじ6
- ・酒…大さじ1
- ・濃口醤油…大さじ1
- ・揚げ油…適量

🍴 作り方

- ① 蓮の実は3回茹でこぼし、やわらかくなったら手で半分に割り、緑色の芽があったら取り除く。
- ② レンコンは大きめの角切りにする。
- ③ 蓮の実とレンコンを軽くフードプロセッサーにかけ、みじん切りにする。
＊細かくなりすぎてしまうので連続運転にしない
- ④ 鶏胸肉の皮を取り、フードプロセッサーでみじん切りにする。
- ⑤ ③と④をボールに入れ、小麦粉、酒、醤油を加えよく混ぜる。
- ⑥ 揚げ油を180℃に温め、⑤のタネをスプーンですくい油に静かに落とし、きつね色になるまで揚げる。
＊このとき大体1つあたり30gになるようにする

一口ゼリーフライ

12

🍴 材料 (40個分/8食分)

おから… 300g
じゃがいも… 300g
たまねぎ… 100g
にんじん… 100g
こまつな… 100g
薄力粉… 40g
卵… 1個
塩… 0.5g
こしょう… 少々
揚げ油… 適量
ウスターソース… 50g
中濃ソース… 50g
トマトケチャップ… 50g
濃口しょう油… 50g

🍴 作り方

- ① じゃがいもは茹でた後潰し、野菜はフードプロセッサーでみじん切りにしておく。
- ② おからにじゃがいも、野菜を入れ、さらに小麦粉、卵、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 材料を40等分に分け丸くに整え、160°Cの油で揚げる。
- ④ ウスターソースと中濃ソース、トマトケチャップ、濃口しょう油をボールで混ぜ、その中に揚げたてのゼリーフライをサッとくぐらせる。

青大豆風味チョコ入りスコーン

13

材料（約10個分）

- ・薄力粉… 150 g
- ・青大豆粉… 50 g
- ・ベーキングパウダー… 小さじ2と1/2
- ・砂糖… 30 g
- ・マーガリン… 80 g
- ・牛乳… 80ml
- ・チョコレート… 30 g

作り方

- ① 薄力粉・青大豆粉・ベーキングパウダー・砂糖をボウルに入れ、泡たて器で混ぜる。
- ② ①にマーガリンを少しずつ入れ、サラサラになるまで混ぜる。
- ③ ②に牛乳と細かく切ったチョコを入れ、ヘラで切るようにして混ぜる。
- ④ ③を生地台の上に出し、生地をひとまとめにしてから軽く手のひらで広げ、三つ折りにする。
- ⑤ 方向をかえて軽く手のひらで広げ、三つ折りにする。
- ⑥ 厚さ2~3cmに整え、好みの大きさに切る。
- ⑦ 200°Cに予熱したオーブンで15分焼く。

きな粉と大豆を使った豆団子

14

材料（11個分）

- ・白玉粉(もち米) … 150g
- ・上新粉(うるち米) … 50g
- ・大豆・水煮缶詰… 100g
- ・きな粉… 30g
- ・上白糖… 10g
- ・水… 120g

作り方

- ① まず、大豆をすり鉢に入れ、ペースト状になるまでつぶす。
- ② 大き目のボウルに計量した白玉粉と上新粉を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 水を少しづつ加えながらこねていく。
- ④ ある程度まとまり、軟らかくなつたところで、1でつぶした大豆を混ぜ合わせる。
- ⑤ 大豆と団子が混ざつたら、ひとつあたり80g程度取り、形を整える。
- ⑥ 沸騰したお湯に団子を入れ、沈める。
- ⑦ 5～10分ほどで浮いてくるので、ざるに取り、水気を切る。
- ⑧ お皿に盛り付ける際にきな粉をまぶして完成！！

焼き大豆の黒糖からめ

15

🍴 材料（4人分）

- ・乾燥大豆… 80 g
(行田在来青大豆)
- ・黒糖… 24 g
- ・水… 5 g

🍴 作り方

- ① 乾燥大豆を一晩水にもどす
- ② ①を硬めにゆでる
- ③ ②を薄く油を引いたフライパンで軽く焦げ目がつくまで炒める
- ④ 黒砂糖に水を少々加えたもの火にかける
- ⑤ ③と④をあわせてよく混ぜる
- ⑥ バットなどに広げて冷ます

大豆の“揚げ”フライ

16

材料（4人分）

・乾燥大豆 (行田在来青大豆)	80 g
・薄力粉	40 g
・上新粉	40 g
・中濃ソース	20 g
・トマトケチャップ	12 g
・かつお節	4 g
・いりゴマ（白）	4 g
・食塩	少々
・水	適量

作り方

- ① 乾燥大豆を一晩水にもどす
- ② ①を硬めにゆでる
- ③ ②とその他の食材、調味料をすべて混ぜる
- ④ ③をフライパンで丸く焼く
- ⑤ ④を油で揚げる

ステイック春巻き

17

材料（各10本分）

<蒸し大豆とクリームチーズ>

- ・蒸し大豆 … 40 g
- ・クリームチーズ … 50 g
- ・春巻きの皮 ミニサイズ… 5枚
- ・水（巻く用） … 適量
- ・ケチャップ … 5 g
- ・揚げ油… 適量

<黒豆ときな粉クリーム>

- ・黒豆（煮豆） … 100 g
- ・きな粉 … 30 g
- ・春巻きの皮ミニサイズ… 5枚
- ・加糖練乳 … 20 g
- ・水（巻く用） … 適量
- ・揚げ油 … 適量

作り方

- ① 春巻きの皮（ミニサイズ）を半分に切る。
- ② クリームチーズは室温に戻し柔らかく練って絞り袋等に入れ絞り出しやすくしておく。
きな粉は加糖練乳と混ぜ合わせてクリーム状に練り、絞り袋等に入れ出しやすくしておく。
- ③ 半分に切った春巻きの皮で具材を巻く。
 - A クリームチーズを絞り、蒸し大豆を並べスティック状に巻き、巻き終わりに水をつけ皮を接着する。
 - B きな粉クリームを絞り、黒豆を並べスティック状に巻き、巻き終わりに水をつけ皮を接着する。
- ④ 巻き終わった春巻きは170度の油できつね色になるまで揚げてできあがり。

蒸し大豆とクリームチーズはケチャップを添える。

古墳パンケーキ

18

材料（2人分）

- ・ホットケーキミックス … 190g
- ・卵… 1 個
- ・きな粉… 10g
- ・牛乳… 150ml
- ・粉砂糖… 適量

作り方

- ① ホットケーキミックスときな粉を合わせる
- ② 卵、牛乳を加えダマがなくなるまでまぜる
- ③ フライパンを温め流し入れる
- ④ 弱火で焼きツツツしたらひっくり返す
- ⑤ 両面やけたらお皿に盛り付ける
- ⑥ 古墳型に切り抜いたクッキングシートの上から粉砂糖をふりかけて完成

枝豆プリン

19

🍴 材料（2人分）

- ・枝豆(サヤつき) … 75 g
- ・牛乳… 150 g
- ・砂糖… 18 g
- ・生クリーム… 50 g
- ・ゼラチン… 5 g

🍴 作り方

- ① 枝豆を4分茹で、冷めたらサヤと薄皮を剥く。
- ② 鍋に牛乳と砂糖と生クリームを入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②の粗熱が取れたら枝豆と一緒になめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③をボウルに移してゼラチンを少しずつ入れ混ぜる。
- ⑤ 器に注ぎラップをかけて冷蔵庫で1時間冷やす。

はすの実入りずんだもち

20

材料（1人分）

<ずんだあん>

- 枝豆(鞘つき) … 80g
- 上白糖… 7g
- 食塩… 2g
- 上白糖… 4g
- 水… 12g

<白玉>

- 白玉粉… 20g
- 水… 18g
- はすの実… 3g

作り方

<ずんだあん>

- 枝豆を水洗いしたら、沸騰した水に入れ5分ほど茹でる。茹で上がったら鞘から取り出し、薄皮をむく。
- 豆をすり鉢(ミキサー)に移し、すりつぶす。
すりつぶしたら上白糖(7g)と食塩を加えなめらかになるまですりつぶす。
- そこに上白糖(4g)と水を混ぜた砂糖水を加え、とろみをつける。

<白玉>

- はすの実はたっぷりのお湯で2回茹でこぼし、みじん切りにする。
- 白玉粉に水を加え練り終わったら、みじん切りにした蓮の実を加える。
- それを5等分し、沸騰した水に入れ白玉が浮き上がってから1分ほどたったら冷水にとる。

行田大豆のヘルシースフレチーズケーキ

21

材料 (21cm丸型 1人分: 1/8)

- | | |
|----------------|--------------------|
| ・有塩バター… 45 g | <トッピング> |
| ・クリームチーズ… 45 g | ・ヨーグルト… 15 g (1人分) |
| ・絹ごし豆腐… 70 g | ・こしあん… 15 g (1人分) |
| ・鶏卵・卵黄… 100 g | |
| ・薄力粉… 35 g | |
| ・コーンスターチ… 25 g | |
| ・きな粉(青大豆)… 5 g | |
| ・卵白… 150 g | |
| ・グラニュー糖… 65 g | |

作り方

- ① 卵を卵黄と卵白に分けておく。（※卵は泡立てやすいようによく冷やしておく）
- ② オーブンを160℃に予熱する。
- ③ 鍋にバター・クリームチーズ・絹ごし豆腐を入れ溶かしながらかき混ぜる。
- ④ バターとクリームチーズが溶けたら火からおろし、絹ごし豆腐が滑らかになるまでかき混ぜ、人肌に冷ます。
- ⑤ ④に卵黄を混ぜる。
- ⑥ ボウルに小麦粉・コーンスターチ・きな粉をふるい、⑤を混ぜる。
- ⑦ 卵白をある程度泡立てたらグラニュー糖を3回に分けて加え、9分立てのメレンゲを作る。
- ⑧ メレンゲを3回に分けて⑥に泡をつぶさないようにゴムべらで切るように混ぜ合わせる。
- ⑨ 生地を型に入れ、160℃のオーブンで30~35分焼く。（竹串に生地がつかなくなるまで）
- ⑩ ケーキが焼けたら冷ましてから8等分に切り、ヨーグルトとあんを添えて完成。

青大豆の豆腐プリン

22

🍴 材料（4個分）

- ・豆腐(行田市の青大豆を使ったお豆腐ex三 代目豆等)…250g
(水切り200g)
- ・牛乳…300cc 粉ゼラチン…5g ・お湯…大さじ2
- ・砂糖…20g
- ・バニラエッセンス…3、4滴程度
- ・カラメル メープルシロップ…大さじ4
- ・青大豆きな粉…小さじ4 シナモン(パウダータイプ)…適量

🍴 作り方

- ① 豆腐を少し崩し、耐熱容器に入れてレンジで2分間加熱し、ざるにあけて水切りをする。
- ② ゼラチンはお湯でふやかしておく。
- ③ 豆腐と牛乳50ccをミキサーなど(泡立て器でも代用可)でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 牛乳100ccをレンジで沸騰直前まで温め、ふやかしておいたゼラチンと砂糖を加えて溶かす。
- ⑤ ③に④、残りの牛乳バニラエッセンスを加え、泡立たないよう静かに混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を型に流し、冷蔵庫で3時間くらい冷やす。
- ⑦ 冷やし固まったらメープルシロップをかけ、さらにきな粉、シナモンを振りかけたら、完成。

お菓子で野菜をとろう！（団子編）

23

🍴 材料（2人分）

- ・上新粉…かぼちゃ用100g、枝豆用50g
- ・水…適量
- ・カボチャ… 80g
- ・豆乳… 85cc
- ・枝豆… 40g
- ・豆乳… 45cc
- ・きな粉…お好みで

🍴 作り方

- ① カボチャと枝豆の下処理（裏ごし）を行う。
冷凍枝豆を使用する場合は、さやと薄皮を取り除き、電子レンジで1～2分温め、ミキサーにかける。
(カボチャは皮を取り同様にする。)
- ② ボウルにそれぞれ裏ごしした①と上新粉を混ぜる。
豆乳はベタつかないように注意ながらいれ、練っていく。
このときに、鍋に水を入れ沸騰させておく。
- ③ ②が耳たぶくらいの固さになったら丸くし、沸騰したお湯に入れゆでる。
団子が浮かんできたら30秒～1分おき、氷水にとり、冷ます。
- ④ お皿にうつし、きな粉をお好みでかける。

行田の和ティラミス

24

材料（4個分）

<スポンジ>

- ・薄力粉… 8 g
- ベーキングパウダー… 0.5 g
- 無調整豆乳… 5 g
- サラダ油… 5 g

<黒糖シロップ>

- 黒糖… 5 g
- ぬるま湯… 15 g

<豆腐クリーム>

- 絹ごし豆腐… 40 g
- 生クリーム… 30 g
(植物性脂肪)
- クリームチーズ… 25 g
- グラニュー糖… 10 g

- きな粉（青大豆）… 20 g

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるい、豆腐を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を薄く敷き、熱したら①を流しチスピスponジケーキを作る。
- ③ 黒糖にぬるま湯を加えて黒糖を砕きながらシロップを作り、焼けたスponジケーキを入れてしっかりシロップを染み込ませる。
- ④ ボウルに絹ごし豆腐とクリームチーズを入れ、滑らかになるまでホイッパーでかき混ぜる。
- ⑤ 生クリームを9分立てに泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を全体が混ぜ合わさるまで混ぜる。（※泡をあまりつぶさないように）
- ⑦ カップに③を敷き、⑥を流し込んだら上からきな粉をクリームが見えなくなるまで振りかけて完成。

小松菜とバナナのパウンドケーキ

25

🍴 材料（パウンドケーキ型1台分 1人分：1/8）

- ・バナナ…1本
- ・薄力粉…120g
- ・小松菜…70g
- ・BP…3g
- ・豆乳…大さじ1
- ・たまご…2個
- ・オリーブオイル…50g
- ・砂糖…60g
- ・クルミ…20g

🍴 作り方

- ① バナナ、小松菜、豆乳、オリーブオイルを滑らかになるまでミキサーにかける。
- ② ボウルにたまごを入れほぐし、砂糖を何回かに分けて泡立て器でもったりするまで泡立てる。
- ③ ②のたまごの中に①でミキサーにかけたものを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④ 薄力粉とBPを篩にかけ③の中に入れ、ゴムべらで混ぜる。2、3回に分けて行う。
- ⑤ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、生地を入れる。生地を入れ終えたら、生地の上にクルミを乗せる。
- ⑥ オーブンは170℃に予熱しておく。
- ⑦ 170℃で30分焼く。
- ⑧ 竹串を刺して生地が付かなければ、完成。

きな粉ドーナツ

26

材料（2人分）

- ・ホットケーキミックス… 200g
- ・卵 … 1個
- ・牛乳… 大さじ2~3
- ・粉砂糖… 適量

作り方

- ① 粉砂糖以外のものを混ぜる
- ② まんまるにまるめる
- ③ 160℃の油であげる
- ④ 粉砂糖をまぶして完成

材料（2人分）

<生地>

- ・A薄力粉… 1カップ
- ・A強力粉… 1カップ
- ・A塩… 小さじ5分の1
- ・A重曹… 大さじ1
- ・熱湯 … 210cc

<おやきのあん>

- ・A水… 2カップ
- ・Aだし汁… 1カップ
- ・すりごま… 大さじ1
- ・水… 少々
- ・Bうぐいす豆… 220g
- ・B砂糖… 大さじ2
- ・B味噌… 大さじ1
- ・B酒… 小さじ2
- ・Bみりん… 小さじ2

作り方

<生地>

- ① Aをボールに入れ割り箸で混ぜる。
- ② Aが均一に混ざったら、熱湯を少しづつ加え割り箸で混ぜる。
ある程度ひとまとまりになったら手で捏ねる。
(耳たぶ程度。硬ければ熱湯を足す。)
- ③ ラップをして1時間弱、冷蔵庫で休ませる。
- ④ 一時間弱たら、7~8個に分けておく。

<おやきのあん>

- ① Aを鍋に入れ火にかける。
煮立ったら豆とBを入れ汁気がなくなるまで煮詰める。
- ② 汁気がなくなったら、熱いうちにミキサーにかける。
- ③ ペースト状になめらかになったら、もう一度鍋に戻し火にかける。
(このとき、あんがパサパサにならないように水を加えていく。
水の量はその時々である。)
- ④ 最後にお好みですりごまを加えて完成。

<おやき>

- ① おやきの皮を手のひらサイズに広げ、あんを中心に入れ包み1センチ程度の厚さになるように少し押しつぶす。
- ② 油を敷いたフライパンで両面焼き、水を加えて弱火で蒸し焼きにする。水がなくなれば完成。

親子でダブル小松菜サンド

28

材料（1人分）

- ・小松菜… 25グラム
- ・ツナ… 25グラム
- ・トマト… 15グラム
- ・マヨネーズ、マーガリン、ソース…適量
- ・レタス… 15グラム
- ・卵…二分の1個

作り方

<卵サンド>

- ① 小松菜を1センチに切る
- ② トマトを薄切り
- ③ フライパンに油をしきで小松菜をしなっとするまで炒める
- ④ そこに卵を加える
- ⑤ 混ぜてスクランブルエッグにする
- ⑥ 中央を切ったロールパンにソースを塗る
- ⑦ ⑥に②と⑤を挟む

<ツナサンド>

- ① 小松菜を1センチに切る
- ② レタスを挟みやすいようちぎる
- ③ フライパンに小松菜とツナを入れ、小松菜がしなっとするまで炒める
- ④ ③にマヨネーズを加え、和える
- ⑤ 中央を切ったロールパンにマーガリンを塗る
- ⑥ ⑤に②と④を挟む



JOSAI UNIVERSITY
Dept.Clin. Diet. &
Human Nutrition