

かぼちゃのごま団子



| 材 料(10個分) | 分 量 |
|-----------|--------|
| かぼちゃ | 160 g |
| 白玉粉 | 80 g |
| 砂糖 | 20 g |
| 牛乳 | 小さじ2~4 |
| 甘納豆 (大粒) | 10 粒 |
| 黒ごま | 適量 |

エネルギー
74kcal

たんぱく質
1.4 g

カルシウム
19mg

塩分
0 g

- ①かぼちゃは薄切りにして、電子レンジで 700W 3分かける。マッシャーでつぶし、砂糖を加えて冷ます。
- ②白玉粉に①のかぼちゃを加える。牛乳を少しずつ加え、固めの状態になるまで調整しながら混ぜる。耳たぶ位の固さになるように練る。
- ③②のかぼちゃ生地を 20 g 程度に分け、甘納豆を中心部に入れて団子を作る。
- ④③を沸騰したお湯で5分くらい茹でる。団子が浮き上がって1分程したら、冷水にとって冷まし、水気を切る。
- ⑤黒ごまを飾る。

平成 22 年 冬期研修会

トマトゼリー



| 材 料(4人分) | 分 量 |
|-------------|-------|
| トマトジュース(無塩) | 250cc |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 粉寒天 | 2 g |
| はちみつ | 25 g |
| 水 | 125cc |
| 白桃缶 (半割) | 1 個 |

エネルギー
55kcal

たんぱく質
0.5 g

カルシウム
4mg

塩分
0 g

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて完全に溶かして砂糖とはちみつを加え、沸騰させてから弱火にしてさらに1分間煮る。
- ②①にトマトジュースを加え、よく混ぜる。
- ③器に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④イチヨウ切りにした白桃缶を添える。

平成 24 年 学童栄養教室

りんごパイ



| 材 料(4人分) | 分 量 |
|----------|------|
| A りんご | 1 個 |
| レーズン | 30 g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 春巻きの皮 | 4 枚 |
| B 小麦粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |
| 溶かしバター | 大さじ1 |
| 粉砂糖 | 少々 |

- ①りんごは皮をむき、縦8等分に切り、芯を取っていちょう切りにする。
- ②レーズンは軽く水洗いしてザルにとり水気をきる。
- ③鍋に A の材料を入れかき混ぜる。弱火でふたをして、蒸し煮をする。(焦がさないように時々鍋をゆすりながらしんなりするまで煮る)
- ④春巻きの皮を広げ(裏を上にする)、③の具を細長く置いて、混ぜておいた B を両端にぬり、端から巻く。巻き終わりにも B をぬり、しっかりとじる。
- ⑤溶かしバターを表面にぬって、オーブンできつね色になるまで焼く。(200℃10分前後)
※オーブントースターやフライパンを利用しても良い
- ⑥2つに切って、茶こしで粉砂糖をふりかける。

エネルギー
117kcal

たんぱく質
1.3 g

カルシウム
7mg

塩分
0 g

平成 20 年 親子クッキング教室

キラキラ寒天

| 材 料(4人分) | 分 量 |
|-----------|--------|
| キウイフルーツ | 40 g |
| フルーツミックス缶 | 120 g |
| 粉寒天 | 2 g |
| 缶詰のシロップ+水 | 300m l |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| レモン汁 | 小さじ1 |



エネルギー
22kcal

たんぱく質
0.1 g

カルシウム
8 mg

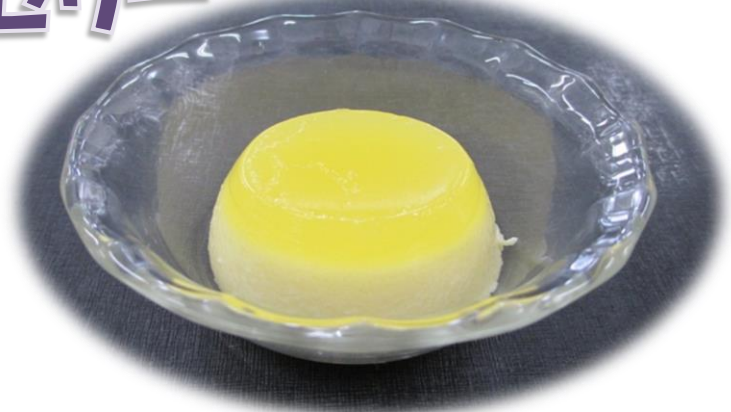
塩分
0 g

- ①フルーツは細かく切る。(みかんはそのまま)
- ②鍋に水とシロップ、寒天を入れて、混ぜながら火にかける。沸騰したら1~2分加熱して溶かし、砂糖、レモン汁を加えて火を止める。荒熱をとる。
- ③キウイ以外のフルーツを水で濡らしたカップに入れ、②を注ぎ、冷やし固める。固まったら器に取り出し、キウイを飾る。

平成 24 年 親子クッキング教室

二層のオレンジゼリー

| 材 料(4人分) | 分 量 |
|--------------|---------|
| 100%オレンジジュース | 130 c c |
| 牛乳 | 100 c c |
| 生クリーム | 50 c c |
| 砂糖 | 40 g |
| ゼラチン | 5 g |
| 水 | 40 c c |



エネルギー
133kcal

たんぱく質
2.8 g

カルシウム
39mg

塩分
0 g

- ①鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて火にかけ、混ぜながら沸騰直前に火を止める。水で溶かしたゼラチンを入れて溶かす。
- ②ゼラチンが溶けたら、オレンジジュースを一気に入れ、軽く混ぜ、容器に入れる。
- ③荒熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

平成 24 年 フレッシュミス

りんごのコンポート&ジュレ



| 材 料(4人分) | 分 量 |
|-------------|-------------|
| りんご | 430 g (約2個) |
| A { 砂糖 | 16 g |
| はちみつ | 8 g |
| 白ワイン | 100 c c |
| 水 | 100 c c |
| B { コンポート煮汁 | 150 c c |
| 水 | 60 c c |
| 粉寒天 | 1 g |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 飾り用りんご(皮付) | 20 g |

- ①りんごの皮と芯を取り除く。4等分にして1cm幅のいちょう切りにする。
- ②鍋にAを入れ、強火にかける。煮立ったら①を入れて、ふたをして中火で10分ほど煮る。りんごが柔らかくなったら容器にりんごを入れる。
- ③Bを鍋に入れ、粉寒天をよく煮溶かす。火を止め荒熱が取れたら、氷水で冷やしながらか混ぜてとろみを出す。飾り用のりんごを切り、塩水に浸す。
- ④りんごのコンポートの入った容器に③を入れ、飾り用りんごをのせる。

エネルギー
101kcal

たんぱく質
0.3 g

カルシウム
6mg

塩分
0 g

平成 25 年 冬期研修会

ジンジャーパンと豆腐のヨーグルトゼリー

| 材 料(4人分) | 分 量 |
|-----------|---------|
| パイナップル | 1/8 個 |
| A 水 | 160 c c |
| 白ワイン | 20 g |
| 砂糖 | 小さじ2~4 |
| 生姜薄切り | 10 枚 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| 粉ゼラチン | 3 g |
| クリームチーズ | 20 g |
| プレーンヨーグルト | 65 g |
| 絹ごし豆腐 | 40 g |
| 粉ゼラチン | 3 g |
| 牛乳 | 40 g |
| 砂糖 | 13 g |
| ミントの葉 | 適量 |



★下準備～クリームチーズを室温にもどす。

- ①パイナップルは皮と芯を取り除き、人数分(4人)薄切りにし、残りは縦半分にして1cm幅に切る。
- ②豆腐を5分ほど水につけてからザルに上げて水を切る。
- ③鍋にAを入れ、強火で沸騰させる。①を加えたら弱めの中火にし、時々返しながらかき混ぜる。パイナップルと生姜を取り出す。
- ④残った液(120cc)とレモン汁とゼラチンを火にかけてよく混ぜ溶かし、容器に入れ(容器1/4程度)冷やす。
- ⑤鍋にゼラチンと牛乳を入れ、ゼラチンを煮溶かす。
- ⑥②と砂糖、ヨーグルト、よく混ぜたクリームチーズをミキサーで混ぜる。
- ⑦⑤に⑥を加えよく混ぜて荒熱が取れたら、固まった④の上にかけて冷やし固める。
- ⑧固まったら器に盛り付け、上にミントの葉を飾る。

平成26年 秋期研修会

エネルギー
96kcal

たんぱく質
3.9g

カルシウム
44mg

塩分
0g

身体にとって望ましい1日の糖分量

嗜好品以外にも調味料からとる砂糖も含む

1歳半～ 10g以下

2歳～5歳 15g以下

6歳～成人 20g以下

糖尿病、高血糖、60歳以上の方 10g以下

