

9 デザートレシピ



① 五平餅

材料（4人分）

米	1合
スキムミルク	大さじ1
水	180ml
A	くるみ 5g
	いりごま 小さじ1/2
B	赤みそ 大さじ1・1/2
	砂糖 大さじ2・1/2
	みりん 小さじ2
	酒 小さじ2
おろししょうが	5g
長ねぎ	10g
いりごま（飾り用）	小さじ1/2
串	4本

作り方

- ごはんを炊き、半つぶしにする。4等分にし、小判型に丸め、串をさし、串にアルミホイルを巻いておく。魚焼きグリルに入れ両面を軽く焼く。
- Aをよくすりつぶす。A、Bを鍋に入れて火にかけて煮立ったら火を止める。
- ②におろししょうが、刻んだ長ねぎ、飾り用のごまを入れる。
- ①に③をつけ、再び魚焼きグリルに入れ軽く焼く。

[1人分の栄養価]

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
192	4.0	2.0	35	0.7

② 豆腐白玉団子

材料（4人分）

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	100g
スキムミルク	20g
きな粉	20g
黒砂糖	20g
水	40ml

作り方

- 絹ごし豆腐とスキムミルクをよく混ぜ、白玉粉を加えてさらに混ぜる。
- ①を直径2cm位の棒状にし1.5cm位に切り、1個ずつ丸め、中心をつぶしてから熱湯でゆで、浮き上がったたら、水にとる。
- 黒砂糖と水を火にかけて、煮溶かし、黒蜜をつくる。
- ②の水分をきり、皿に盛り付け、きな粉と③をかける。

[1人分の栄養価]

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
164	6.4	2.4	92	0.1

③ 抹茶ミルク寒天

材料（4人分）

スキムミルク	・ ・ ・ ・ ・	大さじ5	(30g)
水	・ ・ ・ ・ ・		250ml
抹茶	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1	
グラニュー糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2	(24g)
粉寒天	・ ・ ・ ・ ・	2	5g

作り方

- ① 抹茶とグラニュー糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 鍋にスキムミルクを入れ水で溶き、温めて粉寒天を加えて沸騰させ煮溶かす。
- ③ ②が温かいうちに、①に少しずつ入れ、泡だて器でよくまぜる。
- ④ 全部加えたら、茶こしでこしながら型に流し入れ、荒熱がとれたら冷やし固める。

[1人分の栄養価]

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
53	2.8	0.1	89	0.1

④ キャロットかん

材料（4人分）

A	粉寒天	・ ・ ・ ・ ・	2g
	水	・ ・ ・ ・ ・	150ml
	砂糖	・ ・ ・ ・ ・	30g
	人参ジュース	・ ・ ・ ・ ・	150ml
	レモン汁	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にAを入れ弱火にかけ、かき混ぜながら2分位沸騰させ 寒天をよく煮溶かす。
- ② 火を止め①に砂糖を入れてよく溶かす。
- ③ ②に人参ジュースとレモン汁を混ぜながら入れ型に流し入れ 冷蔵庫で冷やし固める。

[1人分の栄養価]

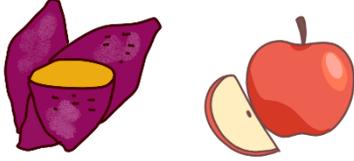
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
41	0.2	0	7	0



⑤ さつま芋のりんご煮

材料（4人分）

さつま芋	100g
りんご	50g
砂糖	大さじ1/2



[1人分の栄養価]

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
44	0.3	0.1	10	0

作り方

- ① さつま芋は皮を厚めにむき、1cm厚さの半月切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ② りんごはよく洗い、皮つきのまま縦6~8等分に切って芯を取り、小口~5mm厚さに切り、塩水につける。
- ③ なべに水気を切ったさつま芋、りんご、砂糖を入れ、ひたひたの水を加えて、煮くずれしないように弱火で煮る。

⑥ ラムボール

材料（30個分）

カステラ	250g
板チョコ セミスイート	70g
アーモンドプードル	120g
生クリーム	大さじ3
ラム酒	大さじ3
レーズン	30g
ココアパウダー	適量



[1個分の栄養価]

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
76	1.1	3.9	18.4	0

作り方

- ① カステラをボウルに入れて、細かくほぐす。
- ② レーズンはリキュールか、ぬるま湯で戻して切っておく。
- ③ チョコは包丁で細かく刻んでおく。
- ④ カステラにアーモンドプードルを混ぜて、レーズン、チョコ、生クリーム、ラム酒を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 直径1.5cm位のボール型にまるめる。
- ⑥ ココアを敷いたバットの上で転がす。
- ⑦ ホイルなどで包みラム酒の香りが飛ぶのを防ぐ。