

冬に一番おいしくなる大根をデザートにしました。
牛乳とも相性がよい優しい味の大根ゼリーです。
人参のグラッセと一緒に食べてください!



●材料 [2人分]

大根	1cm強 (50g)
アガー	2g (2g)
砂糖	大さじ2強 (20g)
牛乳	100cc (100g)
バニラエッセンス	少々 (少々)
人参	5g (5g)
砂糖	小さじ1/3 (1g)

●作り方

- ① 大根は、薄いちょう切りにして、ゆでておく。
- ② ボウルにアガーと砂糖を入れて混ぜておく。
- ③ ミキサーに①の大根、牛乳を入れ、粒が残らないようにかける。
- ④ 鍋に③を移し、②を入れて混ぜる。火にかけ沸騰したら火を弱め、1分煮る。
- ⑤ 溶けたら火を止め、バニラエッセンスを加え、混ぜる。粗熱を取って、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 人参は2～3ミリ角に切り、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁を少し残し、砂糖を加え、人参を甘く煮詰める。
- ⑦ 大根ゼリーの上に⑥の人参を飾る。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
大根ゼリー	84	1.8	1.9	15	62	0.1	55	0.03	0.08	4	0.1

ココアときなこのおしゃれなデザートです。
お子さんと一緒に簡単に作れて、楽しいですよ。



●材料 [2人分]

さつまいも	大1/4本 (80g)
砂糖	小さじ4 (12g)
スキムミルク	小さじ2 (4g)
*ピュアココア	適量 (1.4g)
*きなこ	適量 (1.4g)

*まぶすために少し多めに準備してください。

●作り方

- ① さつまいもはゆでてつぶし、熱いうちに砂糖とスキムミルクを加えて混ぜる。丸い団子状に丸める。
- ② ①が完全に冷めたら、まわりにココア・きなこをそれぞれまぶす。
 中に甘味があるので、外側は甘みのついていないココア・きなこをまぶしましょう。必ず完全に冷めてからまぶしましょう。熱いうちにまぶすと粉が水分をすって、濡れてしまいます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
さつまいもトリュフ	88	1.5	0.5	20.2	41	0.5	2	0.06	0.04	12	0

94kcal/食塩相当量0.1g

甘酒は、ヨーグルトや納豆、味噌などと同様に、発酵を利用して作られた日本の伝統的な健康食品です。
お酒の席の前に、甘酒を飲んでおくとお酒酔いを防げるという言い伝えもあります。



●材料 [2人分]

甘酒	160g (160g)
砂糖	小さじ強 (3g)
アガー	2g (2g)
生姜の絞り汁	少し (1g)
A 砂糖	大さじ1 (10g)
水	10cc (10g)
おろし生姜	少し (0.4g)

●作り方

- ① 砂糖とアガーは混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に甘酒と①を混ぜ、火にかける。沸騰したら火を弱め1分火にかける。
- ③ 火からおろし、容器に入れ、冷やし固める。
- ④ Aで生姜シロップを作る。少量なら耐熱容器に入れラップをして砂糖が溶けるまでレンジにかける。
- ⑤ ④が冷めたら、③にかける。最後に少量のおろし生姜を添える。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
甘酒ゼリーの生姜シロップかけ	94	1.4	0.1	22.1	2	0.1	0	0.01	0.02	0	0.1

66kcal/食塩相当量0g (1/20切れ分)

社員食堂では、ロールケーキの生地を四角く切り分けると、多くの人数にも対応できます。家庭ではロールケーキにしてみました。表情豊かにデコレーションした苺を飾ると、自然と笑顔がこぼれてきます。



\\ アレンジいろいろ //

苺のデコレーション♪

- [苺・苺ジャム・チョコペン (白・黒)]
- ① 苺に切り込みをいれ、口の部分となるところを切り取る。
 - ② ①に苺ジャムを塗る。
 - ③ ②の苺にチョコペンで自由に顔を描く。

ロールケーキに変身♪

生地を焼いて冷ましたら、泡立てたクリームを塗り、くるくると巻き、ラップに包んで、冷蔵庫で冷やしてできあがり。
(下記の分量で1本分です。8~10人分に切り分けます。)

ココアパウダーを使って♪

ココアパウダーを使うときは、米粉を10g減らし、ココアパウダー10gを加える。抹茶も同様です。

●材料 [鉄板1枚分]

卵	4個 (240g)
砂糖	40g (40g)
塩	少々 (0.3g)
米粉	60g (60g)
ベーキングパウダー (B・P)	小さじ1 (3g)
豆乳	40cc (40g)
牛乳	40cc (40g)
サラダ油	大さじ1弱 (10g)
ホイップクリーム	1/2パック (100g)
砂糖	大さじ1/2 (4.5g)
粉砂糖	小さじ1 (3g)
苺	20個 (300g)

●作り方

- ① 卵は、卵黄と卵白に分ける。
- ② 米粉とB・Pを一緒にふるっておく。
- ③ 豆乳、牛乳、サラダ油と一緒に計っておく。
- ④ 卵黄に砂糖の半量を加え、白っぽくなるまで泡立てる。
- ⑤ オープンを150℃に設定し、予熱を開始する。
- ⑥ 鉄板にクッキングペーパーを敷き、分量外のサラダ油少々を塗っておく。
- ⑦ 卵白に残りの砂糖と塩を加え、角が立つまで泡立てる。
- ⑧ ④に⑦を加え、混ぜ合わせた後、③を加えて混ぜる。さらに⑤を加えて混ぜ合わせ、⑥に流し込み、トントンと落として空気抜きをして、オープンに入れ13分加熱する。
- ⑨ 生地ができたらすぐに鉄板から外し、粗熱がとれたら、クッキングペーパーをはがしておく。
- ⑩ 生地が冷めたら、20等分に切り分け、皿に盛る。
- ⑪ 生地の上に、ホイップしたクリームをのせ、苺を飾り、粉砂糖を振りかける。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
米粉の苺ケーキ (1/20切)	66	2.1	3.4	6.3	13	0.2	19	0.01	0.05	9	0
米粉のロールケーキ (1本分)	1308	40.4	69.5	127.1	274	6.2	385	0.31	1.17	186	1.6