

簡単デザート



西区の食材



栄養価 (1個分)

エネルギー ……36kcal
たんぱく質 ……0.8g
脂質 ……0.6g

甘夏のヨーグルトゼリー

材料 (12個分)

甘夏 ……3/4個
粉寒天 ……1本 (4g)
プレーンヨーグルト ……240g
砂糖 ……60g
水 ……360ml

作り方

- ①甘夏は房から取り出し、ほぐしておく。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、よく煮溶かし、さらに砂糖を加えて煮溶かす。
- ③荒熱をとった②とヨーグルトを混ぜ合わせ、その中に①を入れ混ぜ合わせる。
- ④③を型に流し入れ、冷やし固める。



いちごのコンポート

西区の食材



材料 (4人分)

いちご ……240g
砂糖 ……大さじ3弱
レモン汁 ……小さじ1

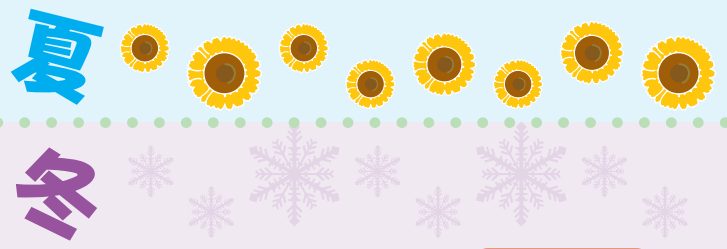
作り方

- ①いちごは洗ってへたをとり、砂糖をまぶしておく。
- ②①を鍋に入れ、レモン汁を加え煮る。(落し蓋をする)



栄養価 (1人分)

エネルギー ……43kcal
たんぱく質 ……0.5g
脂質 ……0.1g



スイートポテト

西区の食材



材料 (4個分)

さつまいも ……大1個 (300g) (卵黄・みりん)
「生クリーム ……50g ……1/3個・小さじ1/3
A 砂糖 ……大2強
「バター ……4g

作り方

- ①さつまいもは皮をむき適当な大きさに切って水にさらす。鍋にさつまいもと水を入れやわらかくなるまで煮る。煮えたら水を切る。
- ②①を熱いうちにつぶし、Aを加え混ぜる。
- ③②を人数分丸めアルミケースに入れ、形を整え上に卵黄とみりんを混ぜた液をハケで塗る。180℃のオーブンで表面に焦げ目ができるまで焼く。



栄養価 (1個分)

エネルギー ……176kcal
たんぱく質 ……1.2g
脂質 ……6.6g

かぼちゃパイ

西区の食材



材料 (4本分)

かぼちゃ ……120g 春巻きの皮 ……2枚
砂糖 ……大さじ2 バター ……6g
スキムミルク ……大さじ2 「小麦粉 ……小さじ1
水 ……大さじ1 「水 ……大さじ1

作り方

- ①かぼちゃをやわらかく茹でた後に水分を捨て、砂糖を溶いたスキムミルクと合わせ練り上げる。
- ②春巻きの皮を半分に切り、①を棒状にしたものを巻き、表面に溶かしバターを塗ってオーブンで5分程度焼く。(Aののりを3辺につける)



栄養価 (1本分)

エネルギー ……91kcal
たんぱく質 ……2.2g
脂質 ……1.4g
食塩相当量 ……0.1g