

# デザートレシピ

## No.1. 簡単梅ヶ枝餅



### 【材料】(2人分)

白玉粉	25g
豆腐	40g
つぶあん	50g

一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	121 kcal	3.5g	0.0g

- ① 白玉粉に豆腐を加え、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ② 生地とあんこを4等分に分ける。
- ③ 手のひらで生地を丸く伸ばし、あんを包む。
- ④ ③を軽くつぶす。  
(多少あんがはみだしてもOK)
- ⑤ フライパンを弱火にかけ、油をひかずに焼く。両面にきれいな焼き色がついたら完成

## No.2. お手軽チーズケーキ



### 【材料】(4人分)

カテージチーズ	62g
無塩バター	12g
砂糖	17g
卵	小1個
レモン汁	小さじ1/2
薄力粉	10g

一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	80 kcal	3.5g	0.2g

- ①カテージチーズ(裏ごしタイプ)と無塩バターは常温に戻しておく。薄力粉はふるっておく。  
ボウルにカテージチーズ、バター、砂糖、溶き卵、レモン汁を入れ、なめらかな状態になるまで、よく混ぜる。
- ②①に薄力粉を加えて切るように混ぜ合わせ、ココットに流し入れる。  
天板に並べ、170℃に温めたオーブンで約15分焼く。

### No.3. 麦茶ゼリー



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	35 kcal	1.1 g	0 g

#### 【材料】(2人分)

麦茶	150ml
粉寒天	0.8 g
熱湯	小さじ2
きな粉	小さじ2
黒蜜	大さじ1

- ① 寒天を熱湯で溶かし、麦茶に混ぜ一度沸騰させる。
- ② 荒熱が取れたら、型に流し冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ③ きな粉と黒蜜をかける。

### No.4. 八つ橋もどき



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	70 kcal	3.3 g	0.0 g

#### 【材料】(2人分)

餃子の皮	4枚
こしあん	20g
きな粉	大さじ1
シナモン	小さじ1

- ① バットにきな粉、シナモンを混ぜて広げておく。
- ② 鍋に湯を沸かして皮が重ならないように入れて、30~40秒中火でゆで、軽く水けを切る。
- ③ ②を①に広げ片面に①をつけ、もう片方の面にあんをのせる。
- ④ 2つに折りたたみ軽く押さえてあんを均一にし、①をまんべんなくつける。

## No.5. ベジタブル寒天



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	85kcal	1.4 g	0.0 g

### 【材料】(2人分)

粉寒天	2 g
水	50 c c
野菜ジュース	200 c c
キウイ	1/2 個
黄桃缶	1/2 個
ブルーベリー	10 個
サイダー	100 c c

- ① 鍋に水と粉寒天を入れよく溶かしてから火をつけ、沸騰させる。
- ② 常温に戻した野菜ジュースを①に加え、よく混ぜ合わせて、2~3分加熱する。
- ③ 寒天が溶けたら粗熱を取り、バットなどに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ キウイ、黄桃缶を型抜きし器に盛り付ける。
- ⑤ 固まった③を切り分け④の器に盛り付ける。
- ⑥ サイダーを⑤に静かに注ぎ、ブルーベリーを散らす。

## No.6. 簡単水まんじゅう



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	34 kcal	0.5 g	0.0 g

### 【材料】(2人分)

片栗粉	10 g
水	100 c c
こしあん	10 g
砂糖	5 g

- ① こしあんを2等分にする。
- ② 片栗粉と水、砂糖を鍋に入れよく溶かし、火にかける。  
弱火から中火で透明になるまで混ぜる。
- ③ ドロツとしてきたら火からおろす。
- ④ おちょこなどの入れ物の1/2まで③を入れ、①を1つ入れる。  
(入れ物を濡らしておくとう取りやすい)
- ⑤ 上から③をかけ冷水で冷ます。  
(★冷やし過ぎると白くなるので注意する)

## No.7. かぼちゃのういろう



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	86kcal	1.0g	0.0g

### 【材料】(10人分)

米粉	100g
水	200ml
砂糖	80g
かぼちゃ	200g

- ① かぼちゃの皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①をボウルに入れて潰し、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に米粉と水を少しずつ入れ玉にならないようよく混ぜ、ザルなどで一度こす。
- ④ 型にラップをしき、③を静かに注ぎ、蒸し器で15分蒸す。
- ⑤ 型から④をはがし、人数分に切り分ける。  
(切る時包丁に水を付けて切ると切りやすい)

## No.8. グレープフルーツ寒天



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	52kcal	1.0g	0.0g

### 【材料】(2人分)

グレープフルーツ	3個
水(果汁と合わせて)	600cc
粉寒天	4g
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1

- ① グレープフルーツを横半分に切り、果汁を絞り600ccになるように水を足す。
- ② グレープフルーツの内側の皮をきれいに取り、バットに並べておく。
- ③ 鍋に①と粉寒天を入れ沸騰させ、寒天をよく溶かす。
- ④ ③の荒熱が取れたらはちみつ、レモン汁を加え、②に均等に流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら人数分に切りわけ。

## No.9. りんご寒天



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	56kcal	0.6g	0.0g

### 【材料】(10人分)

りんごジュース	800ml
粉寒天	2g
りんご	1/2個(100g)
ヨーグルト	150g
はちみつ	20g

- ① ヨーグルトは水切りをしておく。
- ② りんごは種と芯を取り、みじん切りにする。
- ③ 鍋にりんごジュースと粉寒天を入れて火にかける。  
よく混ぜ、沸騰したら火を切り粗熱をとる。
- ④ 粗熱が取れたら②を入れて混ぜ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 水切りヨーグルトははちみつと混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ ④が固まったら、⑤をのせる。

## No.10. ミニフルーツパンケーキ



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	134kcal	2.8g	0.2g

### 【材料】(8人分)

A	米粉	150g
	ベーキングパウダー	7g
B	豆乳	200g
	砂糖	20g
	塩	少々
	油	大さじ1弱
	バナラアイス	80g
	キウイ	80g
	バナナ	80g
	ブルーベリー	24粒

- ① Aをボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 別のボウルにBを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、泡だて器で手早く混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、いったん火から下して濡れ布巾に数秒あて、再び火に戻す。
- ⑤ 生地の気泡を消さないようにそっとお玉ですくい、フライパンに丸くのせる。
- ⑥ 下の面が色よく焼けたら裏返し、蓋をしてもう片面を焼く。
- ⑦ 焼けたら皿にのせ、アイスクリーム、カットしたフルーツを上盛りに盛る。

## No.1 1. フライパンでリンゴケーキ



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	62kcal	1.7g	0.1g

### 【材料】(12人分)

りんご	1個
溶かしバター	12g
粉糖	少々
薄力粉	70g
砂糖	30g
卵	2個
バター	12g
バニラエッセンス	少々

### ※ 溶かしバターの作り方

1. ボウルにバターを入れ、電子レンジで10秒~20秒ずつ様子を見ながら温める。
2. お湯を入れたボウルにバターが入ったボウルを重ねて、混ぜながら溶かす。

- ① りんごは2cmの角切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加える。バニラエッセンスを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②に薄力粉をふるいながら入れ、ボウルの底からすくい上げるようにゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ 生地が粉っぽくなくなったら、溶かしたバターを加えて手早く混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンを熱し、バターと①を入れてさっと炒め、バターがりんごにいきわたったら火を止める。
- ⑥ ⑤に④を流し入れて蓋をし、とろ火~弱火にかける。
- ⑦ 13分程蒸し焼きし、表面が乾いてきたら、竹串をさして、生焼けの生地が串についてこなければ完成。

## No.1 2. 黒みつ豆乳寒天



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	62kcal	3.0g	0.0g

### 【材料】(12人分)

豆乳	160ml
粉寒天	小さじ1/3
水	大さじ1
砂糖	小さじ2
黒みつ	小さじ2弱

- ① 鍋に水を入れて、粉寒天をふり入れる。火をつけて、弱火でかき混ぜながら粉寒天を溶かす。
- ② 寒天が溶けたら、鍋に砂糖を入れて溶かし、豆乳を入れて混ぜる。
- ③ 沸騰する前に火を止め、そのまま粗熱を取る。粗熱が取れたら器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 黒みつは適度な濃さに水で薄めておく。
- ⑤ ③が固まったら、黒みつをかける。

### No.13. いきなり団子



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	77kcal	2.4g	0.0g

#### 【材料】(12人分)

米粉	100g
木綿豆腐	100g
砂糖	大さじ1
塩	少々
さつまいも	100g
こしあん	100g

- ① さつまいもは皮をむいて、1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② ①のさつまいもの水けをふきとり、同量のこしあんをのせる。(さつまいも、あんこはそれぞれ10g程度にする)
- ③ ボウルに木綿豆腐、砂糖、塩を入れて、潰しながらよく混ぜる。
- ④ ③のボウルに米粉を加えて、よく混ぜてひとまとめにする。(耳たぶくらいの固さにする)
- ⑤ 生地を10等分にして、薄く伸ばす。
- ⑥ 伸ばした生地の上に、あんこを下にしてさつまいもを乗せ、包む。
- ⑦ 閉じ目を下にして、クッキングシートに並べ、10分～13分蒸す。

### No.14. きなこヨーグルト



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	100kcal	4.5g	0.1g

#### 【材料】(1人分)

ヨーグルト(無糖)	75g
きなこ	小さじ2
はちみつ	大さじ1/2

- ① 器にヨーグルトを入れる。
- ② ①の上にはちみつ、きなこをかける。

## No.15. 抹茶あずき



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	61kcal	2.2g	0.0g

### 【材料】(4人分)

A	抹茶	大さじ 1.5
	熱湯	大さじ 3
	水	400cc
	砂糖	大さじ 3
	粉寒天	4g
	ゆであずき(缶)	大さじ 4

- ① 抹茶に熱湯を少しずつ注ぎ、よく混ぜ溶かす。
- ② 鍋にAを入れ、よく混ぜてから強火にかける。絶えず混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火にして2分加熱する。
- ③ 火を止め、①を加えてよく混ぜる。抹茶が溶けたら、茶こしでこし、水で濡らしたバットにそそぎ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら好みの大きさに切り分けて器に盛り、あずきを添える。

## No.16. オレンジ寒天



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	44kcal	0.7g	0.0g

### 【材料】(4人分)

オレンジ	1個
粉寒天	小さじ 1/4
砂糖	大さじ 1
水	50ml

- ① オレンジは横半分に切って、スプーンで果肉を出す。ザルの中に果肉を入れてスプーンでつぶしながら果汁を絞る(75ml程度)。皮についた薄皮はきれいにとっておく。
- ② 鍋に粉寒天、砂糖、水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で混ぜながら3分ほど煮て、粗熱をとる。
- ③ 粉寒天を茶こしで越して、オレンジ果汁と混ぜる。
- ④ ③をオレンジをくりぬいた皮に入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、半分に切る。

## No.17. おからクッキー



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	76kcal	2.7g	0.0g

### 【材料】(8人分)

おから	100g
小麦粉	70g
きなこ	20g
ゴマ	10g
ベーキングパウダー	2g
はちみつ	30g

- ① ボウルにおから、小麦粉、ベーキングパウダー、きなこ、ゴマを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にはちみつを加え、さらに混ぜ合わせ、1つにまとめる。
- ③ 1人3つになるように24等分にし、生地を丸めてオープンシートの上に置き、手のひらでつぶして形成する。
- ④ 180℃のオーブンで20~22分焼く。

## No.18. チョコプリン



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	116kcal	3.9g	0.1g

### 【材料】(4人分)

牛乳	140ml
ミルクチョコレート	50g
卵	1個

- ① チョコレートは細かく刻む。
- ② 鍋に①と牛乳を入れて弱火で加熱し、チョコレートが溶けたら火を止めて粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵を入れ、①を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、茶こしでこしながら器に入れる。
- ④ 熱湯の入った鍋に③を並べて蓋をして、強火で2分加熱する。プリンの表面が固まったら、火を止め、保温状態にする。(10分以上おく)
- ⑤ 中心に竹串をさし、液がついてこないか確認する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

## No.19. ミニおはぎ



(8人分)

一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	102kcal	3.1g	0.0g

ごはん	1合
塩	少々
きなこ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

- ① ご飯を炊飯する。
- ② 炊きあがりのご飯に塩を加えて、木べらでつぶしながら混ぜ、8等分にしてラップで丸める。
- ③ きなこと砂糖を混ぜ合わせて器に入れ、②を入れてご飯の周りにつける。