季節を楽しむ
わくわくレシピ

# ひな祭り チーズケーキ

4個分
1個分 592kcal ※飾り用除く。
調理時間 約40分（冷却時間2時間）

## 材料

- ●クリームチーズ…… 200g
- ●グラニュー糖（上白糖でもよい） 50g
- ●ヨーグルト（無糖） 400g（水切り後200g）
- ●生クリーム …… 100cc
- Ⓐ 粉ゼラチン …… 8g
- Ⓐ 水 …… 54g
- ●いちごジャム…… 40g
- ●いちご …… 2個
- Ⓑ 抹茶粉 …… 2g
- Ⓑ 湯 …… 36g
- ●ビスケット …… 80g
- ●無塩バター …… 40g
- ●飾り用
  - 生クリーム …… 100cc
  - グラニュー糖 …… 5g
  - いちご …… 4個
- ●容器
  - 牛乳パック（洗ったもの） 1本

クリームチーズは骨を作るカルシウムが豊富ですので、骨粗しょう症の予防に効果的です。ひな祭りに子どもさんと一緒に作れるひし形の3色チーズケーキです。牛乳パックを型で使用しているので、工作のように楽しめます。

## 【準備】

①牛乳パック（1ℓ）をきれいに洗い、底と口の部分を切り取り、4等分にし、水分を取り、型を作る。
②バットにクッキングシートを敷き、①の牛乳パック4ヶを並べる。
③クリームチーズを常温に戻して柔らかくする。（冷たい場合は、レンジ500wで20〜30秒）
④ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、水切りする。（約1時間）
⑤Ⓐをあわせてゼラチンをふやかし、Ⓑをあわせる。
⑥チーズケーキ用のいちごは、ヘタをとり、フォークでつぶす。
⑦バターは、レンジか湯煎で溶かす。

## 【作り方】

①ビスケットを袋に入れて、麺棒で細かく砕き、【準備⑦】の溶かしバターを混ぜて、4つに分ける。【準備②】の牛乳パックに押しながら詰めて底を作る。（土台）
②ボールに【準備③】のクリームチーズ、グラニュー糖を入れて、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
③【準備④】の水切りしたヨーグルトを混ぜてダマがなくなったら、生クリーム100ccを入れて混ぜる。
④③に【準備⑤】のⒶふやかしたゼラチンをレンジ（500wで20秒〜30秒）にかけて溶かし入れ、固まらないように素早く混ぜる。
⑤④のチーズケーキ生地を約180gになるように、3つに分ける。
※1つは、そのまま。残り2つは、緑とピンクの生地を作る。
⑥緑のチーズケーキを作る。⑤のチーズケーキ生地に、【準備⑤】のⒷを入れて混ぜ、4つの型（45gずつ）に流して、表面を冷やし固める。（約2〜3分）（1段目）
⑦⑤のチーズケーキ生地をそのまま4つの型（45ｇずつ）に流して、表面を冷やし固める。（約2〜3分）（2段目）
⑧ピンクのチーズケーキを作る。⑤のチーズケーキ生地に、【準備⑥】の潰したいちご、いちごジャムを入れて混ぜ、4つの型（45ｇずつ）に流して、冷やし固める。（冷蔵庫で、約2時間）
※型に流すときに生地が固まってきたら、ボールのまま湯煎にかけて混ぜる。

## 【デコレーション】

①ボールに生クリームとグラニュー糖を入れ、角が立つまで泡立て、絞り袋で絞る。
②いちごは、ヘタを取り、縦に3等分にカットして、扇になるように盛り付ける。

健康レシピ

# かわり寿司

1本分
1人前 795kcal
調理時間 約60分

## 材料

- 米 …… 112.5g(3/4カップ)
- 水 …… 135g
- すしめし
  - ライス …… 250g
  - すし酢 …… 大さじ2
- 春キャベツの葉　2枚(70g)
- いんげん …… 40g(4本)
- メレンゲソース
  - 卵白 …… 1個
  - ぽん酢 …… 20g(大さじ1・1/3)
- 薄焼き卵
  - 全卵…… 1個
  - 卵黄…… 1個
  - 片栗粉 …… 少々
- 具
  - ブラックタイガー　2尾
  - 刺身用サーモン …35g
  - カニかま …… 20g(2本)
  - 人参 …… 10g
  - マヨネーズ …… 12g(大さじ1)
- ゆず皮(千切り) ….適量
- さくらでんぶ(飾り用)　適量

春キャベツをのりの代わりにしたかわり寿司。具は少量のマヨネーズと一緒に巻きます。ぽん酢味でふわふわの和風メレンゲソースは口の中でふわっと消えていくのに、味はしっかり具材に絡んでおいしさを引き立てます。桜でんぶを散らして春らしい演出も忘れずに。

【すし】

①米を炊く。(炊いている間に下準備を行う)

②キャベツの葉を2枚準備する。芯の部分で半分に切り、芯は落とす。お湯を沸かし、しんなりするまでゆでる。
※キャベツをザルにあけ、流水でしめる。しっかり水気を切り、拭き取る。

③人参は、2mm厚の千切りにする。

④いんげんは、ヘタを切り、ゆでる。(2分)
ザルで水分を切り、ペーパータオルで拭き取る。

⑤カニかまをほぐし、盛り込みやすい太さにする。

⑥サーモンは、1cm角の棒状にカットする。

⑦えびは、皮・尻尾を剥ぎ、背わたを取り、背を縦半分に切る。縮まないように筋切りする。たっぷりのお湯を沸かし、ひとつまみの塩(分量外)を入れ、えびをゆでる。(1分)

⑧全卵1個、卵黄1個をボールに入れてよく溶き、薄焼き卵を焼く。※破れが気になるようであれば少量の片栗粉を混ぜても可

〈すしめしを作る〉

⑨大き目のボールに①ライスを入れ、すし酢をまんべんなくかけて、切るように混ぜる。粗熱をとる。※米粒が潰れないように。

〈巻く〉

⑩巻きすにラップを巻き、引っ付かないように準備する。

⑪⑩にすしめし250gを置き、約20cm四方にまんべんなく広げる。

⑫③～⑦の具材を全体の1/3くらいの所から並べる。
(**いんげん→えび→マヨネーズ→人参→サーモン→カニかま**)
※具材に味をつけるイメージで。

⑬巻きすとともに二つ折りをしながら、具がずれないように、指で具を中央に押さえ込むようにして巻いていく。ゆるくならないようにしっかり巻き、形を整え、ラップはそのままで、巻きすから外し、そのまま置いておく。

⑭巻きすにラップをひき、②のキャベツ4枚を隙間なく並べ、その上に、⑧の薄焼き卵をのせる。

⑮⑬の寿司をラップから外し、⑭のキャベツと薄焼き卵の上に置き、ゆっくりと巻く。※形を整える為、そのまま置いておく。

〈メレンゲソースを作る〉

⑯卵白1個・ぽん酢20gをボールに入れ、泡立て器で、ふんわり角が立つまで泡立てる。
※油分が残っているとメレンゲにならない為、調理器具は十分に水分や油分を拭きあげて使用してください。

⑰⑮の巻きすを外し、両端を落とし、5等分にカットし、切り口を上に皿に盛り、メレンゲをのせ、ゆず皮を飾る。

季節を楽しむ
わくわく
レシピ

# かぶとながいも団子のお雑煮

## 一年の無事を祈って食べるお正月のごちそう“お雑煮”

春の七草に数えられるスズナは、「かぶ」のことを指しています。白い根の部分は、消化を助ける「ジアスターゼ」やデンプンを分解する「アミラーゼ」が含まれているので、胃もたれや胸やけを解消する働きがあると言われています。葉の部分にもβ-カロテンやビタミンC、カルシウム、カリウムが多く含まれ、美肌効果や風邪予防に効果があるといわれていますので、葉も取り入れるようにしましょう。葉付を購入した場合は、葉を根元から切り分け、別々に冷蔵保管し、煮物、蒸し物、焼き物、和え物など、幅広く利用できます。

**2人前** | 216kcal | 調理時間 60分

- 長いも …… 120g
- 片栗粉 …… 大さじ1と1/2
- ほんだし …… 少々
- 金時にんじん(色用) … 10g
- かぶ …… 100g
- かまぼこ …… 2枚
- 金時にんじん …… 2枚
- 三つ葉(茎付) …… 2本

【すまし汁】

A
- 水 …… 600cc
- 昆布 …… 5cm角
- 花かつお …… 6〜8g

B
- みりん …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- うすくちしょうゆ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/4

1. 分量の水を計り、昆布を入れ、30分以上つける。(その間に具材を準備する)
2. かぶは、皮を厚めにむき、6等分のくし型に切る
3. 金時にんじんは、皮をむき、3mmぐらいの輪切りにし、梅の花の形にする。下ゆでしておく。(3分)
4. 三つ葉は、根を切り落とし、流水で洗う。茎を熱い湯にさっとくぐらせ、しんなりさせて、水にとる。冷めたら、1本ずつ茎の中央でくるっと丸めて、軽く一度結びを作る。
5. かまぼこは、16等分にカットし、飾り切りをする。(結び)
   上の部分を真ん中の穴へ上から通し、
   下の部分を真ん中の穴へ下から通す。

6. 長いも、金時にんじん(色用)は、すりおろす。にんじんは、軽く水気を切る。
7. すりおろした長いも、片栗粉、ほんだし、を入れてよく混ぜ、ラップをし、レンジにかける。 ※レンジ 500W 2分(表面が乾いたようになります)
   粗熱がとれたら、混ぜて、2つに分ける。1つは、丸型を2コ作る。もう1つは、6のすりおろしたにんじんを入れて、混ぜて、丸型を2コ作る。(計4コ)
   ※スプーン2本用意し、先を水で塗らして、丸めると作りやすい。
   ※にんじんの水分が多いと、団子になりにくくなるので注意する
8. 1のだしを、弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。中火にし、沸騰させ、花かつおを加える。再び沸騰したら火を止め、1〜2分おき、漉す。
9. 8のだしを鍋にうつし、Bを入れて火にかけ、かぶ、金時にんじんを入れて、きりを蓋し、煮る。※かぶが半透明になるまで
10. 次に、ながいも団子を入れて、1〜2分煮る。
11. 塩で味をととのえる。
12. 椀に、かぶ、ながいも団子、梅にんじんを入れて、だし汁をそそぐ。
    結びかまぼこ、結び三つ葉を飾る。

健康レシピ

# 炊飯器で作る ローストビーフ

調理時間 約2時間

ローストビーフは、クリスマスの定番として人気のメニューです。牛肉には、たんぱく質、鉄分がいっぱい。必須アミノ酸も豊富に含まれています。たんぱく質を構成するアミノ酸には、集中力を高め、脳のはたらきを向上させたり、シミやシワを防ぐ効果があると言われています。特に、赤みの肉には、吸収されやすいヘム鉄、ビタミンB12、亜鉛も多く、貧血や風邪の予防が期待できます。

## 2〜3人前 | 650kcal

- 牛塊肉 …… 300g（肉：3〜4cmぐらいの厚みのある物）

A
- 塩こうじ …… 大さじ2
- にんにく …… 1/2片
- ブラックペッパー …… 適量
- ローズマリー（生） …… 2〜3本
- ローリエ …… 6枚
- 油 …… 大さじ1
- 市販 おろしぽん酢 …… 適量（お好みで）

- お好みのサラダ野菜（ベビーリーフ・ミニトマト）

❶Aのにんにくをすりおろす。ビニール袋にAをすべて入れて合わせる。

❷牛肉にフォークを刺し、数箇所穴をあけたあと、❶のビニール袋に入れてもみ込む。

❸❷に、ローリエを入れ、室温に1時間おく。

ポイント1：肉の温度を常温にもどす

※この間に添え野菜を準備する。

❹湯をわかし（炊飯器の6〜7分目程度の量）沸騰したら炊飯器に入れ、ふたを閉めておく。

❺フライパンに油をひき、❸の肉を取り出しすべての面（6面）を焼き、粗熱をとる。

※軽く焦げ目がつく程度（強火：各面30秒ぐらい）

❻❺を耐熱性のあるジッパー付袋に入れ、空気を抜いて、閉じる。

❼❹の炊飯器に❻の肉を袋ごと入れて、30〜40分保温にセット（60〜70℃）する。ポイント2：温度

※肉が浮いてしまう場合は、耐熱皿などで、重しをする。30分で一度取り出して、肉汁を確認し、濁ってなければ袋から取り出す

❽ボウルに氷水を用意し、❼を氷水にとり、あら熱をとる。ジッパー付袋に入れたまま、冷蔵庫で冷やす。

ポイント3：肉汁をとじこめるため2〜3時間肉を寝かせるのがおすすめです

❾❽の肉を、薄くスライスして、盛り付ける。お好みの野菜と一緒にぽん酢でお召し上がりください

健康レシピ

# 里いもの焼きコロッケ

調理時間 約40分〜50分

2人前（8コ分）｜1人前 284kcal

- A
  - 里いも …… 250g
  - 水 …… 200cc
  - 上白糖 …… 小さじ2
  - 濃口しょうゆ …… 小さじ2
  - 顆粒だし …… 小さじ1
- 鶏ももひき肉 …… 50g
- 玉ねぎ …… 1/2コ
- 油 …… 小さじ1
- B
  - 酒 …… 小さじ1
  - 上白糖 …… 小さじ2
  - 濃口しょうゆ …… 小さじ1
  - 牛乳 …… 小さじ2
- パン粉 …… 20g
- ミニトマト …… 4コ
- プロセスチーズ …… 4コ
- ケチャップ …… 8g
- とんかつソース …… 8g

❶パン粉をフライパン（油なし）できつね色になるまでから炒りし、バットなどにとる。
ミニトマトは洗ってへたをとる。

❷里いもは、しっかり洗い、皮をむく。

❸玉ねぎをみじん切りにする。

❹Aと里いもを火にかけ、ひと煮立ちしたら中火にし、落しぶたをして約10分（竹串が通るかたさ）煮る。なべにいれたままあら熱をとる。

❺❹の残った煮汁を捨て、軽くから炒りし、水分をとばす。

❻❺をボールにうつし、木べらなどで潰す。

❼フライパンに油をひき、鶏ひき肉と玉ねぎを炒める。
※鶏肉から脂が多くでた場合はフライパンを斜めに傾け、脂のみふき取る。

❽❼にBの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
※中〜弱火で焦がさないように気をつける

里いもは、カリウム、ぬめり成分のムチン・ガラクタンなどを含み、免疫力を高めたり、コレステロールの抑制、高血圧の予防などに効果があると言われています。秋から冬が旬になり、11月・12月頃に最も多く出回ります。

❾❻のボールに❽を入れ、混ぜた後、あら熱をとる。

❿❾を8等分にして丸め、❶のバットに入れてパン粉をつける。
※軽く丸めたものをパン粉入りのバットに入れ、パン粉をまぶしながら形を整える。

⓫⓾を、アルミホイルを敷いたトースターで3〜5分焼く。
※パン粉の水分が飛んで、からっとするまで焼く

⓬皿にケチャップをのせ、その上にコロッケをのせる。ソースも同様にする。ピック（つまようじ）に、ミニトマト・チーズをさしてコロッケにさす。

里いもの代わりに、肉じゃがの残りやかぼちゃなどでも代用できます。季節に合わせた旬野菜でお楽しみください。

健康レシピ

# かぼちゃのグラタン

調理時間 約40分～50分

かぼちゃは、ビタミンB・C・カロテンを豊富に含み、風邪予防や冷え性緩和効果があると言われています。皮には、実以上のカロテンが含まれますので、皮ごと調理がおすすめ。10月31日はハロウィン、丸ごとかぼちゃレシピをお楽しみください。

**3～4人前** | 1コ 1～2人前 404.5kcal

- ぼっちゃんかぼちゃ …… 2コ
- マカロニ …… 50g
- 玉ねぎ …… 1/2コ
- しめじ …… 1/2パック
- 鶏もも肉 …… 80g
- 塩こしょう …… 少々
- バター …… 20g
- 薄力粉 …… 20g
- 牛乳 …… 200cc
- 白みそ …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- 塩こしょう …… 少々
- プロセスチーズ …… 30g
- パセリ …… 少々

❶ かぼちゃは、しっかり洗い、ラップをしてレンジにかけ、爪楊枝がすっと入る硬さにする。

【加熱の目安】
600wで5分加熱し、逆さにして2分加熱する。
※加熱時間は、かぼちゃのサイズやレンジの機種により、差がでる場合があります。

❷ しめじは石づきをとってほぐし、玉ねぎは薄いスライス（2mm程度）、鶏肉は小さめの一口大にカットし、軽く塩こしょうする。

❸ パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーで水分をとる。

❹ マカロニは、袋に記載してある時間通りにゆで、水気を切る。

❺ フライパンにバターを入れ、鶏肉を軽く炒めた後、玉ねぎ・しめじを入れ、弱火で炒める。

❻ ❺に薄力粉をふり入れ、炒め合せる。（1分程度）

❼ 牛乳を計り、白みそ大さじ1を、軽く溶いておく。

❽ ❻に❼を3回に分けて入れ、その都度、しっかり混ぜる。

❾ 塩ひとつまみ、❹のマカロニを入れ、混ぜながらとろみがつくまで弱火で煮る。

❿ 塩こしょうで味を整える。

⓫ ❶のかぼちゃの上から1/4程度をカットし、ふたにする。下部の種とワタを取り除く。
※顔を描く場合は、角のとがった物で、穴があかない程度にくり抜く。（角のとがったかたぬきなど）
※十分に注意して使用してください。

⓬ ⓫に❿を入れ、チーズをのせる。

⓭ トースターで3分～5分、チーズに焦げ目がつくまで焼く。
※オーブンの場合は220℃で10分～15分チーズに焦げ目がつくまで焼く。

⓮ 仕上げにパセリをお好みでふりかける。