

豆乳わらびもち



土佐市食生活改善推進協議会

<材料 4人分>

わらびもち粉	60g
調整豆乳	300g
きな粉	大さじ4
砂糖	大さじ3・1/2

調理時間
約40分

<作り方>

- ① 鍋にわらびもち粉を入れ、調整豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、強火にかける。絶えず混ぜながら火を通し、粘りつつやが出てきたらさらにしっかりと混ぜ合わせる。
- ② ①をラップをしいた型に移し、ラップをかぶせ、冷蔵庫で15～20分冷やす。
- ③ きな粉に砂糖を混ぜ合わせておく。②を型から取り出し、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、きな粉をかける。

<献立のPRしたいところ>：豆乳を入れることで、なめらかなわらびもちになり、地域でも評判のよいデザートです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：153kcal

たんぱく質：4.6g 塩分：0.1g

イチゴのロールケーキ

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



<材料>

(28 cm角の天ぱん1枚・1本分)

イチゴ	10個
ロール生地	
卵	4個
砂糖	60g
米粉	60g
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々

<作り方>

- ① ロール生地を作る。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れる。卵白に砂糖の半量を入れ、しっかりと泡立て角が立つメレンゲを作る。
- ② 卵黄に残りの砂糖を加え、白くもったりするまで泡立てる。バニラエッセンス、米粉を加えて泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に①を加えてゴムベラで切るように混ぜる。オープンシートを敷いた天パンに流してならし、180℃のオーブンの下段で約10分焼く。
- ④ ③を天パンから取り出して冷まし、ポリ袋かラップで全体を包み、3時間以上おいてしっとりさせる。イチゴはへたを取って小さめの角切りに、ホイップクリームは材料をボウルに入れて八分立てにする。
- ⑤ ロール生地のオープンシートの面を下にして置く。表面にホイップクリームをぬり、イチゴを全体に散らす。オープンシートで手前から巻き、巻き終わりを下にして落ち着いたら切り分ける。

<献立のPRしたいところ>：吾北特産のおいしいイチゴを使って、お菓子屋さんのようなおいしいお菓子ができるって素晴らしい～。最近ブームの米粉を使ってのケーキ作り、ぜひご家族で挑戦してみてください。

<1本分の栄養価>

エネルギー：1,285Kcal
たんぱく質：32.1g 塩分：0.8g

しょうがかん



日高村食生活改善推進協議会

＜材料 4人分＞
 しょうが汁 大さじ1
 粉寒天 1g
 (約小さじ1/2)
 水 250cc
 砂糖 50g
 レモン汁 小さじ1～2
 くこの実 適量
 流し函
 (12cm×7.5cm×4.5cm)

調理時間
約30分

＜作り方＞

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜる。
- ② 沸騰したら火を弱め、軽く煮立った状態を保ちながら2分ほどかき混ぜて寒天を煮溶かす。
- ③ ②に砂糖を加えて煮溶かし、レモン汁、しょうが汁を加えてかき混ぜ、火からおろす。
- ④ ③を流し函に注ぎ、くこの実を散らす。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、器に盛る。

＜献立のPRしたいところ＞：地場産品のしょうがを使用。最近流行しているしょうがで、作った体にいいようかんです。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：47.2kcal

しょうゆ餅

調理時間
約40分

佐川町食生活改善推進協議会

＜材料 4人分＞	
上新粉	200g
砂糖	160g
塩	少々
熱湯	200cc
たまりしょうゆ	大さじ2(36g)
しょうが汁	大さじ1・1/2
片栗粉	少々

＜作り方＞

- ① ボールに上新粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、熱湯を加えてさらに混ぜる。蒸気の上ったせいろに布きんを敷き、流し入れて15分ほど蒸す。
- ② 蒸しあがったら、布きんごと取り出し、そのまますりこ木で粗熱が取れるまで搗く。布きんを取り、たまりしょうゆ、しょうが汁を加え、水で溶いた片栗粉を手につけながらよくこねる。
- ③ ②を10等分して好みの形(箸で節目をつけたり、ねじったり、型押しする)に整えたら、再び蒸気の上ったせいろに入れ、5分ほど蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、うちわであおいで表面につやを出す。

＜献立のPRしたいところ＞：素朴な味わいです。たまりしょうゆの代わりに、よもぎ、しょうが汁、ゆず、色粉などを加えると、いろいろな色と味が楽しめます。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー： 232Kcal
たんぱく質： 2.8g 塩分： 1.0g

ユズ里芋きんとん

デザート

越前町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



淡色野菜 75g

調理時間
約20分

＜材料 4人分＞		
里芋	300g	
（皮を取って）		
A	砂糖	大1
	牛乳	300ml
	バター	5g
	塩	少々
黄ユズ玉	1個	
砂糖	大1	

＜作り方＞

- ① 里芋は乱切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけます。沸き立つと2分間で、ゆで汁を捨ててあくを抜きます。
- ② Aを①に加えて火にかけ、沸いたら火を弱めて10～15分を目安に軟らかく煮ます。
- ③ ユズは割って果汁を絞り、種を取ります。皮の部分を横に薄くスライスして一度さっとゆでて水にさらします。水気を搾って砂糖をまぶします。（果汁は別の料理に生かしてください）
- ④ 里芋の煮汁が煮詰まったら火を止めて暖かいうちにつぶします。③をからめたら出来上がりです。

＜献立のPRしたいところ＞：里芋の甘味に、ちょっぴり苦味のコラボレーション！
また里芋やゆずは、地元でとれる「地産地消」の食材です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：95Kcal

たんぱく質：2.53g 塩分：1.15g