

パインドーナツ

いの町食生活改善推進協議会
本川支部調理時間
約20分

＜材料 4人分＞	
パインスライス（缶詰）	3枚
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	20g
グラニュー糖	30g
卵	1個
揚げ油	適量
グラニュー糖	適量

＜作り方＞

- ① パインスライスは汁気をふいて7mm角に切る。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③ バターを溶かし、グラニュー糖と卵を加えてよく混ぜ、①も加えて混ぜる。
- ④ ②も加えて混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を160℃に熱し、④をスプーンで大きじ1程度すくい、もう1本のスプーンで落とし、きつね色に揚げる。
- ⑥ 器に盛って、グラニュー糖をふる。

＜献立のPRしたいところ＞：まわりのカリッとした食感とパインのジューシーさがよく合います。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：355kcal
たんぱく質：4.6g 塩分：0.2g

いちご羹

デザート

日高村食生活改善推進協議会



<材料 5人分>	
いちご	10~15粒
粉寒天	4g
砂糖	60g
水	400~500cc

調理時間
約30分



<作り方>

- ① いちごは粗くつぶし、砂糖を入れて煮る。
- ② 別の鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰してきたら吹きこぼれないように火加減に注意し、さらに1~2分程度沸騰させて寒天をよく煮溶かす。
- ③ ①を入れてよくかきまぜ、味をととのえる。
- ④ 型に入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

<献立のPRしたいところ>：春先にピッタリな、旬のいちごを使ったデザートです。

<1人分の栄養価> エネルギー：61kcal
たんぱく質：0.4g

豆腐白玉のごま団子

佐川町食生活改善推進協議会



<材料 12個分>
 白玉粉 200g
 絹ごし豆腐 200g
 (豆腐の量は様子を見て調整してください)
 あん 100g
 ごま 適量

調理時間
 約30分

<作り方>

- ① 白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さにする。
 ※大体白玉粉と同量で出来ますが、豆腐によって水分量も違いますので調整してください。
- ② ①を12等分して丸め、あんも同様に丸めておく。
- ③ ②の生地であんを包み、ごまを付ける。
- ④ 180度に熱したホットプレート又はフライパンに少し多めの油(分量外)を敷き③を置いて両面こんがり揚げ焼きにする。

<献立のPRしたいところ>：水の代わりに豆腐で白玉粉をこねるのが特徴です。中華のように丸くせず、うすくしてフライパンで焼くので簡単にごま団子ができます。大好評のデザートです。.

<1人分の栄養価>

エネルギー：120kcal
 たんぱく質：3.2g

けんかもち

越知町食生活改善推進協議会



<材料 4人分>

さつまいも	80 g
里いも	80 g
砂糖	14 g
塩	0.4 g
きな粉	6 g
砂糖	2 g

調理時間
約30分

<作り方>

- ① さつまいもと里いもを蒸し皮を取り除いて熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖、塩を加えて丸める。
- ③ きな粉と砂糖を合わせたものを②にまぶす。

<献立のPRしたいところ>：里山の素朴な食べ物です。
お供えを終えて食べることができたということから貴重な食べ物であったことが思われます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：60kcal
たんぱく質：1 g 塩分：0.1 g



田芋の包み揚げ



デザート

仁淀川町食生活改善推進協議会
仁淀支部



<材料 4人分>
田芋（里芋） 200g
餃子の皮 15～16枚
牛乳 大さじ2
レモン汁 大さじ1
砂糖 40g
塩 少々



調理時間
約40分

<作り方>

- ① 田芋（里芋）は厚めに皮をむき、柔らかくなるまで茹でるか又は蒸して、熱いうちにつぶす。
- ② つぶした田芋に砂糖、塩、牛乳（加減をしながら）、レモン汁を加え、木へらで混ぜながら、味をととのえる。
- ③ 餃子の皮に、②を小さめのスプーンでのせる。皮の縁に水をつけ、しっかりと押さえて、縁から2～3mmのところをフォークでおして、模様をつける。
- ④ 170℃程度に熱した油で、キツネ色になるまで揚げる。

<献立のPRしたいところ>：夏は、水（大さじ3）を②に加えて、凍らすとアイスクリームになり、子どものおやつとしても美味しいです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：77kcal
たんぱく質：1g