

おからアップルパイ

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>

おから	30g
りんご	1個
砂糖	大さじ3
レーズン	大さじ1
春巻きの皮	4枚
レモン汁	大さじ1
揚げ油	適量

調理時間
20分

<作り方>

- ① おからは軽くから炒りする。りんごは皮をむいていちよう切りにする。
- ② 鍋にりんごと砂糖、レモン汁を入れて火にかけ、ときどき混ぜながら汁がなくなるまで煮る。
- ③ ②を火から下ろし、レーズンとおからを加えて混ぜ、冷ます。
- ④ 春巻きの皮に③を4等分してのせ、春巻きの要領で包んで中温の油で揚げる。

<献立のPR したいところ>

おからとりんごの意外な組み合わせが相性抜群のヘルシーな揚げ菓子です！

<1人分の栄養価>

エネルギー：148kcal たんぱく質：1.3g 塩分：0.1g

アップルジンジャーゼリー

デザート

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



調理時間
15分

＜材料 4人分＞	
りんご	1 / 2個
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ2
水	3カップ
粉寒天	4g
砂糖	60g
生姜粉	小さじ1

＜作り方＞

- ① りんごは芯を取り、皮はつけたまま4等分に切り、さらに薄切りにする。
- ② 鍋に①と砂糖大さじ3を入れて混ぜ、そのまま15分程おき、レモン汁を加えて中火で煮て、水気がなくなるまで煮詰める。
- ③ 水に粉寒天を振り入れて溶かし、火にかけて砂糖60gを加えて煮溶かす。
- ④ ③に生姜粉を入れてさらに煮て、沸騰してきたら火を止める。
- ⑤ 型に②を入れて、③を流し、冷やし固める。

＜献立のPRしたいところ＞

ほんのりピンクに色づいて見た目もかわいい！生姜がかくし味です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：102kcal たんぱく質：0.1g 塩分：0g

揚げさつま芋とりんごのソース

デザート

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



調理時間
20分

<材料 4人分>

さつま芋	中 2本
りんご	大 1個
揚げ油	適量
塩	適量
はちみつ	大さじ3・2/3
レモン汁	1/2個分
シェリー酒	大さじ2
ミント葉	1枚

<作り方>

- ① さつま芋は皮をむき、乱切りにして水に20分さらし、水気を取る。
- ② 170℃の油で①のさつま芋をカラッと揚げて、塩をふる。
- ③ りんごは皮をむき、8等分くらいのくし形に切って、塩水に10分つけたあと、薄いいちょう切りにする。
- ④ ホウロウの鍋に③のりんごとはちみつ、レモン汁を入れ、20分おいてから火にかける。
- ⑤ ④の鍋にりんごの赤い皮を少し入れて、15分ほど一緒に煮る。全体に透明感がでてきたらシェリー酒を入れて火を止める。
- ⑥ ②のさつま芋に、⑤のりんごソースをかけ、りんごの皮、ミントの葉を飾る。

<献立のPRしたいところ>

さつま芋は食物繊維たっぷり♪特に災害時では食物繊維不足解消にもお役に立てるのでは！

<1人分の栄養価>

エネルギー：324kcal たんぱく質：1.3g 塩分：0.3g

緑茶のシフォンケーキ

デザート

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
30分

(焼き時間は除く)

<材料 10人分>

【直径17cm型1個】

卵黄	3個分
砂糖	60g
塩	少々
煎茶(抽出液)	60ml
煎茶(茶葉)	小さじ1
サラダ油	40ml
A	
煎茶粉	小さじ1/2
薄力粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵白	4個分

<作り方>

- ① Aの煎茶粉、薄力粉、ベーキングパウダーを2〜3度ふるいにかける。
- ② ボウルに卵黄、砂糖半量を入れ、泡立て器でよく混ぜる。サラダ油と煎茶(抽出液)を少しずつ加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①をふるいながら加え、粉っぽさがなくなれば、OK。
- ④ 卵白に残りの砂糖を2〜3回に分けて加えながら角が立つくらい、しっかり泡立てて、③に2〜3回に分けて入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流し入れ、トントンと軽く落とすようにして空気を抜き、170℃に予熱しておいたオーブンで30〜35分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら逆さまにして、完全に冷まし、型から外します。

<献立のPRしたいところ>

仁淀川町特産のお茶を使用したお菓子です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：115kcal たんぱく質：3g 塩分：0g

オーツクランチー

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間
90分

<材料 約35枚分>

A	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ベーキングソーダ(重曹)	小さじ1/2
ブラウンシュガー	100g
塩	少々
B	
卵黄	1個
牛乳	小さじ1/2
バター(食塩不使用)	100g
はちみつ	小さじ1
オートミール	100g

<作り方>

(下準備)

- ◎ Bのバターは湯煎か電子レンジにかけて溶かし、残りの材料と混ぜ合わせる。
 - ◎ 鉄板にオープンシートを敷く。
 - ◎ オープンは180℃に予熱する。
- ① Aは合わせてボールにふるい入れ、B、オートミールを加え、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせる。ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
 - ② ①を小さじ1くらいずつって手で丸め、鉄板に間隔をあけて並べる。生地オープンシートをのせてコップの底をあて、1個ずつ上から押さえてつぶす。
 - ③ 180℃のオープンで9~10分焼き、ケーキクーラーにのせて冷ます。

<献立のPRしたいところ>

最近あまり使われないカラス麦(オートミール)を使ったクッキーです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：58kcal たんぱく質：0.7g 塩分：0g

紫芋のようかん

デザート

日高村食生活改善推進協議会



<材料 4人分>	
紫芋	200g
寒天	4g
水	1・1/2カップ
砂糖	200g
塩	小さじ1/2

調理時間
30分

(冷蔵庫で冷やす時間を除く)

<作り方>

- ① 芋は皮をはぎ、蒸して裏ごしをする。
- ② 水に寒天を入れ、火にかけてたら裏ごしをした芋と砂糖を入れ、塩を加え滑らかになったら火を止めタッパーにとり、冷ます。

<献立のPRしたいところ>

色鮮やかな紫色が綺麗なようかんです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：260kcal たんぱく質：0.6g 塩分：0.7g