

H18 食部会伝達講習

平成18年 9月 6日
栗東市 健康増進課



～おやつ作り～

*チョコレートブラウニー *月見まんじゅう *フルーツタルト

チョコレートブラウニー

<材料 直径15cm底の抜ける丸型>

サラダ油	90cc
豆乳	100cc
砂糖	80g
ココア(甘くないもの)	25g
小麦粉	100g
くるみ	60g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

*型がなくても大丈夫!!

<下準備>

- *焼く前にはオーブンを180度に温めておく。
- *小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるいにかけておく。

<作り方>

- 1.丸型の内側にサラダ油を塗り、クッキングペーパーをひいておく。
- 2.細かく刻んだくるみをオーブントースターで乾燥焼きをして、冷ましておく。
- 3.ココアにサラダ油をくわえて、泡立て器でしっかり混ぜる。(チョコレート溶かしたような状態になる。
- 4.砂糖を加えてザラザラ感がなくなるまで、さらに混ぜる。豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 5.ゴムベラに持ち替え、小麦粉とベーキングパウダーと一緒にふるったものを加えて、切るようにして手早く混ぜ合わせる。(ゴムベラを縦向きにして、縦に縦に切ってボールのふちに沿って底から混ぜる。)
- 6.冷めたくるみを加えて軽く混ぜる(練らないようにさっくりと)。
- 7.の型に生地を流し込んで、表面を平らにならす。180度で25~35分焼く。(竹串で刺して、ベタベタした生地が着いてこなければOK。)
- 8.粗熱が取れたら、型から出してケーキクーラーで冷ます。

*型は角型でもよい。角型を使う際は厚さが少し薄めになるので、その場合は丸型よりも焼き時間が短くなる。

*乳製品が大丈夫であれば、豆乳を生クリームに変えて作ってもよい。

*大豆アレルギーの場合も、生クリームに変えて作る。

(全量) エネルギー 2022kcal たんぱく質 25.0g 脂質 140.4g

月見まんじゅう

<手 順>

材料<12個分>

クリームチーズ	80g
さつまいも	400g
砂糖	60g
抹茶	適量

1. クリームチーズは室温に戻し、7~8mm角に切る。
2. さつまいもは厚さ2~3cmの輪切りにして、皮を厚めにむいて水にさらし、やわらかく茹でます。熱いうちに裏ごしをし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
3. を2等分して一方に少量の湯で溶いた抹茶を加え、プレーンと抹茶の2種類のアんを作る。それぞれに

のチーズの1/2量ずつを加えて混ぜ合わせ、12等分して丸める。

4. プレーンのアんを手のひらでつぶし、中央にくぼみをつくる。そこに抹茶あんを置き、包むように丸める。

(1個あたり) エネルギー 86kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.3g

フルーツタルト

<手 順>

材料<4人分>

黄桃(缶詰)	1/2個(30g程度)
バナナ	1/2本
キウイ	1個
パイナップル(缶詰)	2枚(70~80g)
スキムミルク	小さじ1
ぬるま湯	大さじ1~2
ビスケット	40g
粉寒天	2g
水	250cc
砂糖	20g

1. フルーツは食べやすく切り、スキムミルクはぬるま湯で溶かす。
2. ビスケットをビニール袋に入れて砕き、スキムミルクを混ぜる。
3. 型に を敷き詰め、フルーツをのせる。
4. 鍋に粉寒天と分量の水、砂糖を入れて混ぜ、中火にかけて寒天を溶かす。粗熱がとれたら、 に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

ビニール袋にビスケットを入れて、袋の上から手で砕く。多少ビスケットの破片が残る程度に粗く砕いた方が、歯ざわりが楽しめる。

(全量) エネルギー 508kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.2g

* フルーツはなんでもOKです! いろんな色が混ざっている方がきれいです。

