

天草市 レシピ（デザート）



サイダー寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
色つき寒天	1/4本	1本	① 寒天はさっと水洗いをして色を残し、分量の水に浸しておく。 ② ①を火にかける。 ③ 寒天がよく溶けたら砂糖を加えて加熱する。 ④ ③のあら熱をとり、レモン汁とサイダーを加えてよく混ぜる。 ⑤ 型に④を流し入れ、固める。
水	75cc	300cc	
砂糖	20g	80g	
サイダー	43.8cc	175cc	
レモン汁	小さじ1/4	小さじ1	
一人分栄養素： エネルギー 95Kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄分 0.0mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



ヨーグルト風牛乳寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
寒天	1/4本	1本	① 寒天は洗って、手でちぎってから水に30分程漬けておく。
水	37.5cc	150cc	② ①をよく絞って分量の水で煮溶かし、砂糖を加える。
牛乳	25cc	100cc	室温に戻した牛乳・ヨーグルトを加えて混ぜ、粗熱をとったら
ヨーグルト	50g	1カップ	型に流す。
砂糖	4g	20g	③ もも缶は食べやすい大きさに切る。キウイは皮をむいて
もも缶	20g	80g	イチヨウ切りにする。すいかも食べやすい大きさに切る。
キウイフルーツ	20g	80g	みかん缶は汁をきっておく。
すいか	25g	100g	④ ②をひし形に切る。
みかん缶	20g	80g	⑤ ④にりんごジュースを注ぎ、③の果物を飾る。
りんごジュース	100cc	2カップ	
一人分栄養素：エネルギー 168Kcal 蛋白質 4.0g 脂質 3.6g カシウム 128mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



牛乳寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
粉寒天	0.5g	2g	① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ、かき混ぜながら2分程沸騰させ溶かす。 ② 牛乳を人肌(30～40度)に温めておく。 ③ 砂糖を加えて溶かし、火を止め、②を加え混ぜ合わせる。 ④ 容器に②を流し入れ、冷やし固める。
水	25cc	1/2カップ	
牛乳	50cc	1カップ	
砂糖	7.5g	30g	
一人分栄養素： エネルギー 57Kcal 蛋白質 1.6g 脂質 1.7g カルシウム 55mg 鉄分 0.0mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

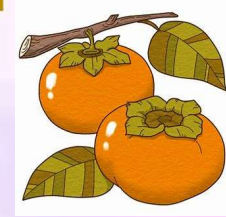
天草市 レシピ（デザート）

いちご牛乳寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
粉寒天 水 牛乳 砂糖 いちご	0.5g 25cc 50cc 小さじ1 30g	2g 1/2カップ 1カップ 大さじ3強 120g	① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させ溶かす。 ② 砂糖を加えて溶かし、火を止め、牛乳（室温においたもの）を加え混ぜ合わせる。 ③ 容器にいちごを並べ、②を流し入れ、冷やし固める。 ※いちごをみかん缶、バナナ、ゆであずきに変えても良い
			
一人分栄養素： エネルギー 67Kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.9g カルシウム 60mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



柿寒天

材料名	1人分	20人分	作り方
柿（正味）	35g	700g	① 柿は皮をむいて種を除き、ミキサーに入れて細かくつぶす。 ② 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜながら火にかけ、沸騰させる。2分ほどたったら砂糖を加え溶かす。 ③ ①の中に②を入れてよく混ぜて型に流し入れる。 ④ 冷蔵庫に入れて冷やし、切り分けて器に盛る。
砂糖	7.5g	150g	
粉寒天	0.4g	8g	
水	50cc	1LT	



一人分栄養素： エネルギー 51Kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g カルシウム 10mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.0g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



トマト寒天

材料名	1人分	5人分(作りやすい分量)	作り方
トマトジュース 水 粉寒天	90cc 12.5cc 1/5袋	450cc 50cc 1袋(4g)	① 材料を鍋に入れ、弱火にかける。 ② ゆっくりかき混ぜながら煮詰めて、沸騰したら約1分煮立たせて火からおろす。 ③ 容器に流しいれて冷ます。室温でも固まるが、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れても良い。 ※出来上がったら冷蔵庫で保存する。
一人分栄養素： エネルギー 17Kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.1g カシウム 6mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.6g			



レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



黒ごま寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
寒天（粉でも可）	1/4本	1本	① 寒天は洗って、分量の水にちぎって浸しておく。
水	150cc	3カップ	② 鍋に①を入れて火にかけ、寒天をよく煮溶かす。
はちみつ	大さじ1強	大さじ4強	少し煮詰めてはちみつを加える。
牛乳	75cc	300cc	③ スキムミルクを牛乳で溶き、②の鍋に加え、沸騰直前まで火にかける。
スキムミルク	大さじ2強	大さじ9	④ 練りごまを加えよくかき混ぜる。火からおろしてかき混ぜながら粗熱をとり、器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
練り黒ごま	小さじ1強	大さじ1と1/2	
一人分栄養素：エネルギー 209Kcal 蛋白質 8.8g 脂質 5.9g カシウム 100mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



ほうじ茶寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
ほうじ茶 粉寒天 黒砂糖 きな粉	100cc 1g 大さじ1/4 大さじ1/4	400cc 4g 大さじ1 大さじ1	① 鍋にほうじ茶と粉寒天を入れて火にかける。 ② ①が沸騰したら火を止め、水にくぐらせた流し缶に入れて、氷水を張ったバットに浸す。 ③ ②が固まったら、食べやすい角切りにして器に盛り、上から黒砂糖ときな粉を混ぜ合わせたものを振りかける。
一人分栄養素： エネルギー 21Kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.4g カルシウム 15mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



レモン寒天

材料名	1人分	4人分	作り方
粉寒天 水 はちみつ レモン汁 レモンスライス	0.5g 55ml 大さじ1/2 大さじ1/4 1/6枚	2g 220ml 大さじ2 大さじ1 4/6枚	① レモンは6枚スライスに切る。 ② 鍋に水と寒天を入れて混ぜながらよく煮溶かす。 ③ ①に、はちみつとレモン汁を加え混ぜ、型に注ぎ入れる。 ④ 固まったら、人数分に切り、レモンを上のにのせる。
一人分栄養素： エネルギー 37Kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.1g カルシウム 7mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



かぼちゃ羊羹

材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	50g	200g	① Aの水にゼラチンを振り入れてふやかす。 ② かぼちゃは種とわた、皮を取り除き、2cm角に切って蒸す。 やわらかくなったら鍋に移して熱いうちにつぶす。 ③ 牛乳、砂糖を②に加えて火にかけ、ふつふつと 沸騰してきたら火を止め、①を加えて溶かす。 ④ あら熱がとれたら型に流して冷やして固める。 仕上げに茹で小豆を添える。
牛乳	50g	200g	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
A 水	大さじ1/2	大さじ2	
ゼラチン	1.3g	5g	
茹で小豆	大さじ1/2	大さじ2	

一人分栄養素：エネルギー 129Kcal 蛋白質 4.2g 脂質 2.3g カルシウム 67mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.1g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



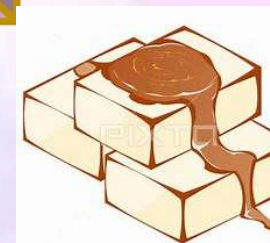
にんじんゼリー

材料名	1人分	4人分	作り方
人参	25g	100g	① 人参は茹でて水気をきり、Aと一緒にミキサーでつぶす。 ② 鍋に粉寒天、水をいっしょに入れ、火にかけて煮溶かし、寒天がとけたら砂糖を加える。 ③ ①を②の寒天液に加え、レモン汁を加えて混ぜ、器に流して冷やし固める。
粉寒天	1g	4g	
水	75cc	300cc	
砂糖	25g	100g	
レモン汁	小さじ1	小さじ4	
オレンジジュース	15cc	60cc	
水	20cc	80cc	

一人分栄養素：エネルギー 113Kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.0g カルシウム 9mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.0g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



ミルク葛餅

材料名	1人分	4人分	作り方
牛乳	60g	240g	① 鍋に牛乳・砂糖・ゼラチンを振り入れて溶かし、かき混ぜながら火にかけ、型に流して冷やし固める。 ② 水と黒砂糖粉を火にかけ、少し煮詰めて冷まし、黒みつを作る。 ③ ①の葛餅を切り分け器に盛り、きなこ②の黒みつをかける。
砂糖	5g	20g	
ゼラチン	2g	8g	
きなこ	2.5g	10g	
水	10cc	40cc	
黒砂糖粉	10g	40g	

一人分栄養素：エネルギー 114Kcal 蛋白質 5.1g 脂質 3.0g カルシウム 98mg 鉄分 0.8mg 塩分 0.1g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



ごまプリン

材料名	1人分	4人分	作り方
練りごま	大さじ1/2	大さじ2	① ゼラチンを分量の水でふやかしておく。 ② 鍋に練りごま、砂糖を入れて牛乳を少しずつ加えてのばす。 ③ ②を中火にかけ、底から混ぜながら砂糖が溶けるまで加熱する。 ④ 火をとめて①を加え、完全に溶かす。 ⑤ 粗熱を取り、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。 ⑥ 型から出して、黒ごまを飾る。
ゼラチン	2.5g	10g	
水	12.5cc	50cc	
牛乳	100cc	2カップ	
砂糖	12.5g	50g	
黒ごま	少量	少量	
一人分栄養素：エネルギー 118Kcal 蛋白質 4.8g 脂質 4.3g カルシウム 109mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



フーマンジェ

材料名	1人分	4人分	作り方
牛乳	75cc	300cc	① 鍋に牛乳、砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜて溶かす。
砂糖	小さじ2	大さじ3	② 鍋を火にかけ、終始底からかき混ぜながら煮る。
コーンスターチ	大さじ1	大さじ4	とろみが出てきたら火を弱めて2,3分、濃度がついて
インスタントコーヒー	小さじ1	大さじ1	なめらかになったら火を止める。
砂糖	小さじ2/3	大さじ1	③ 熱いうちに水でぬらした型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
熱湯	大さじ1/2	大さじ2	④ 型から皿にうつし、コーヒ、砂糖、熱湯を混ぜ、コーヒーソースをつくり、かける。

一人分栄養素：エネルギー 111Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.9g カルシウム 86mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.1g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



コーヒークラッシュゼリー

材料名	1人分	4人分	作り方
粉ゼラチン	2g	8g	① 粉ゼラチンは分量の水の中に振り入れ、ふやかす。
水	小さじ2強	大さじ3弱	② 鍋に水を入れ、砂糖を入れて火にかけ、①を入れて溶かす。
インスタントコーヒー	小さじ1	小さじ4	③ コーヒーをお湯で溶かし、②に加えて混ぜる。
湯	小さじ1/2	小さじ2	④ 鍋の底を冷水につけ、あら熱が取れたら水で濡らした器に
砂糖	大さじ1	大さじ4	流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。スプーンでくずして、
水	1/2カップ	2カップ	牛乳をかけていただく。
牛乳	大さじ1	大さじ4	
一人分栄養素： エネルギー 64Kcal 蛋白質 2.7g 脂質 0.6g カルシウム 20mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



とうふ白玉

材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	25g	100g	① ボウルに白玉粉・絹豆腐を入れ、指先でつぶしながらなめらかになるまでこねる。 ② ①を食べやすい大きさに丸めて、真ん中を軽くへこませる。 ③ 熱湯で②の団子を茹でる。浮き上がってからさらに1分程茹でて、冷水にとり完全に冷ます。 ④ 黒砂糖と水を合わせて火にかけ、黒みつを作る。 ⑤ きなこと④の黒みつを③の団子にかける。
絹豆腐	25g	100g	
黒砂糖	10g	40g	
水	10cc	40cc	
きなこ	2.5g	10g	
一人分栄養素：エネルギー 153Kcal 蛋白質 3.9g 脂質 1.6g カルシウム 42mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

豆腐白玉ごまソース



材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	40g	160g	① ボウルに白玉粉を入れ豆腐を手でくずし、よくこねる。
絹豆腐	40g	160g	② ①を小さく丸め、中心を指で押して平たくする。沸騰した湯で
練りごま	小さじ2	小さじ8	茹で、浮いてきたら水にとる。
はちみつ	小さじ1	小さじ4	③ ②の水気をよくきって器に盛り、練りごまとはちみつを 混ぜ合わせたソースをかける。
一人分栄養素：エネルギー 275Kcal 蛋白質 7.3g 脂質 9.2g カルシウム 187mg 鉄分 14.8mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

抹茶白玉



材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	23g	90g	① ボウルに白玉粉と抹茶を入れて分量の水を加え、 耳たぶくらいのやわらかさに練り、一口大に丸める。 ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして①を茹で、浮き上がってきたら 1分程茹でる。冷水にとり、そのまま冷ます。 ③ 生クリームに砂糖を加え、少しトロツとなるまで泡立てる。 ④ 器に抹茶白玉の水気を切って盛り、生クリームをのせる。
抹茶	少量	少量	
水	20cc	80cc	
生クリーム	20g	80g	
砂糖	小さじ2/3	大さじ1	
一人分栄養素：エネルギー 106Kcal 蛋白質 2.1g 脂質 0.8g カルシウム 25mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

フルーツ白玉



材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	20g	80g	① ボウルに白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶくらいのやわらかさに練り、一口大に丸める。
りんご	20g	80g	② 鍋にたっぷりの湯を沸かして①を茹で、浮いたらさらに1分程茹でて冷水にとり、そのまま冷ます。
バナナ	1/4本	1本	③ りんごは皮付きのまま8等分し、薄切り。
みかん缶詰	20g	80g	他の果物はそれぞれ一口大に切る。
パイナップル缶	20g	80g	④ 砂糖と水を火にかけ、溶けたら冷ましてシロップを作る。
黄桃缶	20g	80g	⑤ 器に白玉とフルーツを盛り、シロップをかける。
砂糖	小さじ1	小さじ4	
水	小さじ1	小さじ4	
一人分栄養素：エネルギー 206Kcal 蛋白質 2.1g 脂質 0.3g カルシウム 8mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

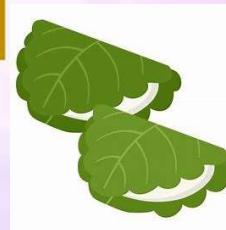
白玉のずんだあえ



材料名	1人分	4人分	作り方
枝豆	50g	200g	① 枝豆は茹でる。飾り用少々を残して砂糖とはちみつを一緒に入れ、フードプロセッサーにかける(すり鉢ですってもよい)抹茶を加えて混ぜる。 ② ボウルに白玉粉と水を入れて練る。小さく丸めてから真ん中を指で押さえて平たくし、熱湯で茹でて冷水にとる。 ③ ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。飾り用の枝豆をのせる。
砂糖	小さじ1	小さじ4	
はちみつ	小さじ1/4	小さじ1強	
抹茶	少々	少々	
白玉粉	20g	80g	
水	適量	適量	
一人分栄養素：エネルギー 160Kcal 蛋白質 7.4g 脂質 3.3g カルシウム 30mg 鉄分 1.6mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



柏餅風

材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	2.5g	10g	① あんは4等分して俵型に丸めておく。 ② ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。 ふるった薄力粉と砂糖を加えて混ぜ、ラップに包んで 20～30分ねかす。 ③ フライパンに（焦げ付くときは少量の油をしいて）生地を1/4 ずつ流し、スプーンの背などで楕円形にのばす。 焦がさないように両面を焼く。 ④ 冷めてから③であんを包む。
水	25g	100cc	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
薄力粉	7.5g	30g	
あん	30g	120g	
一人分栄養素：エネルギー 112Kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g カルシウム 8mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



わらび餅

材料名	1人分	4人分	作り方
スキムミルク	10g	40g	① スキムミルク、わらび餅粉、砂糖、黒砂糖、水を鍋に入れてよく混ぜる。溶けたら目の細かいザルなどでこす。 ② 火にかけて中火で10分、こしがでてなめらかになるまで、絶えずかき混ぜ煮つめる。 ③ バットにきなこをしき、②を流し平に整えて冷まし固める。
わらび餅粉	10g	40g	
砂糖	5g	20g	
黒砂糖	5g	20g	
水	60cc	240cc	
きなこ	5g	20g	
一人分栄養素：エネルギー 130Kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.3g カルシウム 137mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



くず茶巾

材料名	1人分	4人分	作り方
本くず粉 砂糖 こしあん 水	6.3g 小さじ1 20g 30cc	25g 小さじ4 80g 125cc	① 本くず粉に水を少しずつ加えて溶かし、砂糖を加えて混ぜる。 ② ①の3／4量を鍋に入れてかき混ぜながら煮る。 ② 透明になったら火からおろして残りの①を入れてよく混ぜ、半透明にする。 ③ ラップを20cm角に切り、②を大さじ1杯のせ、こしあんをのせる。さらに②を少しのせて、ラップで茶巾に絞り、口を輪ゴムでしばる。同様にして4個作る。 ④ ③を沸騰した湯でくずが透明になるまで茹でて冷水に取り、ラップをはずす。
一人分栄養素： エネルギー 65Kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.1g カルシウム 6mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



いきなり団子

材料名	1人分	4人分	作り方
皮			
薄力粉	15g	9カップ	① さつまいもは皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにし、水につけてアクを抜いたあとザルにあげて水気を切る。
米の粉	7.5g	4.5カップ	② 皮の材料を混ぜ合わせ、しばらく休ませる。皮を個数に分け、丸めて手の平の上で押しつぶした上にあんこをのせ、さつまいもをのせて皮で口を閉じる。
砂糖	小さじ1/3弱	大さじ3	③ ぬれ布巾を敷いた蒸し器に入れ、約30分蒸す。
塩	少々	小さじ3	
サラダ油	小さじ1/4弱	大さじ3	
ぬるま湯	14～15cc	4～4.5カップ	
あんこ(粒)	25g	1500g	
薩摩芋(大きめ)	20g	1200g	
一個分栄養素：エネルギー 154Kcal 蛋白質 4.4g 脂質 1.0g カルシウム 18mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.2g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

かぼちゃ団子



材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ 団子の粉 つぶあん	30g 25g 大さじ1/2	120g 100g 大さじ2	① かぼちゃは皮をむいて茹でる。熱いうちにつぶして団子の粉とあわせ、耳たぶくらいの固さにこねる。 ② 一口大に丸めて茹でる。浮き上がってきたら冷水にとって冷まし、器に盛ってあんをのせる。
一人分栄養素：エネルギー 131Kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.3g カルシウム 15mg 鉄分 0.8mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

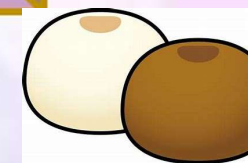
黒糖まんじゅう



材料名	20個分	80個分	作り方
皮			① 小麦粉をふるいにかける。 ② ソーダを酢で溶かす。 ③ 黒砂糖を1カップ(200cc)のぬるま湯で溶かし、ザルでこす。 ④ 黒砂糖、三温糖、卵をよく混ぜる。 ⑤ ④の中に小麦粉を加えよくこねる。 ※小麦粉はこねながら加減して入れる。 水は一切使わない。 ⑥ 生地はあんこの大きさにちぎり、あんこを入れて葉らん のせて約15分蒸し器で蒸す。 ※あんこを作り、まんじゅうの個数に丸めておく。
小麦粉	250g	1kg	
黒砂糖(粉)	} 合わせて	} 合わせて	
三温糖			
卵	1個	4個	
ソーダ	大さじ2/3	大さじ3	
酢	大さじ1/2	大さじ2	
はちみつ	大さじ1	大さじ4	
あんこ			
小豆	250g	1kg	
砂糖	200g	800g	
塩	大さじ1/2	大さじ1	
葉らん	20枚	80枚	
一個分栄養素：エネルギー - 156Kcal 蛋白質 3.9g 脂質 0.7g カルシウム 21mg 鉄分 0.9mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



いろいろじゃがいも団子

材料名	1人分	4人分	作り方
じゃが芋	50g	200g	① じゃが芋は洗って皮をむいて4つに切り、水にしばらくつける。 鍋にじゃが芋と水（ヒタ外になるくらい）を入れて火にかける。 ② 箸がすーっとささるくらいのやわらかさになったらザルにあげ、 ボウルに移して熱いうちにすりこぎかマッシャーでよくつぶす。 ③ ボウルに白玉粉（小さく砕いておく）、スキムミルクを入れ、 よく混ぜる。水を少しずつ加えてこねていき、 粉っぽさがなくなったら②を加えてよくこねる。 ④ 1人3つずつになるよう等分して丸め、沸騰湯で茹でる。 浮き上がってきたら2～3分そのまま茹で、あみじゃくしで すくって水につけて冷ます。冷めたらザルに上げ水気を切る。 ⑤ きな粉に砂糖と塩を混ぜて④を転がしながらまぶす。 青のりも④を転がしながらまんべんなくつける。 あんこは1個分（25g）を半分に分け、丸めて手のひらで たいらにして団子をあんこで包む。 ⑥ アルミカップにのせて季節の葉っぱを飾る。
白玉粉	25g	100g	
スキムミルク	20g	80g	
水	30cc	120cc	
きな粉	1.3g	5g	
砂糖	0.8g	3g	
塩	少々	少々	
青のり	1.2g	5g	
あんこ	25g	100g	
季節の葉っぱ	適量	適量	
アルミカップ	適量	適量	
一人分栄養素：エネルギー - 282Kcal 蛋白質 11.8g 脂質 1.4g カシウム 242mg 鉄分 2.0mg 塩分 0.4g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

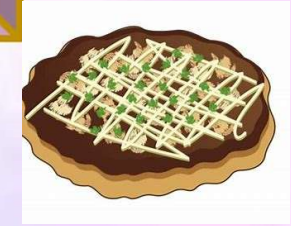


きなこあめ

材料名	1人分	4人分	作り方
きなこ	17.5g	70g	① 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、沸騰したらはちみつを加え、ひと煮立ちさせて弱火にする。きな粉を一度に加え、木べらで手早く混ぜ合わせる。 ② バットに仕上げ用のきなこの半量を広げ、①を流し入れて粗熱を取る。 ③ きなこをまぶしつけながら、約20cmの棒状2本にまとめ、約10分おく。 ④ 包丁で面が三角形になるように約20等分ずつに切り分ける。残りのきなこをまぶしながら形をととのえる。
黒砂糖	12.5g	50g	
水	小さじ1弱	大さじ1	
はちみつ	10g	40g	
仕上げきなこ	5g	20g	
一人分栄養素：エネルギー 172Kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.3g カルシウム 86mg 鉄分 2.7mg 塩分 0.3g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



もずくのお好み焼き

材料名	1人分	4人分	作り方
洗いもずく	25g	100g	① もずくは洗い、3cm程度に切る。万能ねぎは小口切りに。 ② ボウルに卵を溶いて、だし汁、塩、薄力粉を入れて混ぜる。 さらに、もずくとさくらえびと万能ねぎを加えて混ぜる。 ③ フライパンに油をひいて両面を焼く。
さくらえび	5g	20g	
万能ねぎ	12.5	50g	
卵	1/4個	1個	
だし汁	1/カップ	1カップ	
塩	ひとつまみ	小さじ1/2	
薄力粉	1/4カップ	1カップ	
サラダ油	適量	適量	
一人分栄養素：エネルギー 168Kcal 蛋白質 7.3g 脂質 6.0g カルシウム 132mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.9g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

フルーツヨーグルト



材料名	1人分	4人分	作り方
バナナ キウイフルーツ プレーンヨーグルト	1/4本 1/4個 50g	1本 1個 200g	① バナナは一口大の輪切り、キウイは半月切りにする。 ② 器に①を盛り付けてプレーンヨーグルトをかける。 ※りんごやいちご、ももでも良い。
一人分栄養素： エネルギー 70Kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.6g カルシウム 70mg 鉄分 0.2mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



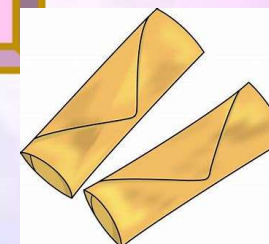
おからと人参のパンケーキ

材料名	1人分	6人分	作り方
薄力粉	20g	120g	① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、人参はすりおろす。 ② ボウルにおから、おろした人参、卵、牛乳、砂糖、レーズンを順に入れて混ぜ合わせる。①の粉を加えさっくりと混ぜる。 ③ フライパンを弱火で熱し、バター（分量外）を薄くひいて②の生地を流し入れる。蓋をして両面を色よく焼く。 ④ カッテージチーズとはちみつを混ぜ合わせたものを添える。
ベーキングパウダー	小さじ1/4	大さじ1/2	
おから	8g	50g	
人参	17g	100g	
卵	1/6個	1個	
牛乳	8cc	50cc	
砂糖	5g	30g	
レーズン	3g	20g	
カッテージチーズ	17g	100g	
はちみつ	小さじ1	大さじ2	

一人分栄養素：エネルギー 176Kcal 蛋白質 6.1g 脂質 2.8g カルシウム 43mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.0g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



バナナと小豆の春巻き

材料名	1人分	4人分	作り方
バナナ	1/4本	1本	① バナナは4等分に切り、さらに縦半分に切る。 ② 春巻きの皮を広げ、バナナと8等分したクリームチーズ、小豆あんをそれぞれのせて包み、小麦粉と水を混ぜて作ったのりで、包み終わりをしっかり貼りつける。 ③ フライパンに薄くサラダ油を敷き、②の巻き終わりを下にして入れ、両面が薄く色づくまで焼く。
クリームチーズ	10g	40g	
小豆あん	10g	40g	
春巻きの皮 (15cm角)	2枚	8枚	
小麦粉	大さじ1/4	大さじ1	
水	大さじ1/4	大さじ1	
サラダ油	少量	大さじ1/4	
一人分栄養素：エネルギー 158Kcal 蛋白質 3.8g 脂質 4.5g カルシウム 14mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

りんごの包み揚げ



材料名	1人分	4人分	作り方
りんご	50g	200g	① りんごは皮をむいて厚めのいちよう切りにする。 ② 小さめの鍋にりんごを並べ、水とはちみつを加える。 火にかけ、沸騰したら弱火で15分、水気がなくなるまで煮る。 ③ りんごを冷まし、餃子の皮で包む。 周りを水でぬらして、しっかりと口を閉じる。 ④ 高温の揚げ油で軽く色づくまでさっと揚げる。
水	25cc	100cc	
はちみつ	大さじ1/2	大さじ2	
餃子の皮	5枚	20枚	
揚げ油	適宜	適宜	
一人分栄養素：エネルギー - 154Kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.4g カルシウム 5mg 鉄分 0.2mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

さつまいもとりんごのコンポート



材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも	50g	200g	① さつまいもは皮をむき、1cm厚さのいちよう切りにし、水に浸してあく抜きする。 ② りんごは洗って皮つきのまま、1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはさっと洗う。 ③ 鍋に①、②、砂糖、水（ヒタヒタより少なめの量）を入れて、やわらかくなるまで煮る。
りんご	30g	120g	
レーズン	5g	20g	
砂糖	大さじ1/4弱	大さじ1弱	
水	適量	適量	
一人分栄養素：エネルギー - 106Kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g カルシウム 24mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

りんごケーキ



材料名	1人分	4人分	作り方
薄力粉	15g	60g	① バターは室温にもどしてやわらかくし、ボウルに入れてすり混ぜ、グラニュー糖を加えて混ぜる。 ② ①に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ合わせる。 ③ りんごは4等分して芯を取り、皮ごと薄くスライスする。 ④ オーブントースターのプレートにアルミ箔をしいて②を流し入れ、表面にりんごをのせてグラニュー糖をふる。 ⑤ ④の上にアルミ箔をかぶせ、オーブントースターで13分加熱し、アルミ箔をはずして6～7分加熱し、焼き上げる。
ベーキングパウダー	0.2g	0.8g	
バター	12.5g	50g	
グラニュー糖	12.5g	50g	
卵	1/4個	1個	
りんご	小1/8個	小1/2個	
グラニュー糖 （振りかける分）	小さじ1弱	大さじ1	
アルミ箔	適量	適量	

一人分栄養素：エネルギー 313Kcal 蛋白質 8.7g 脂質 16.6g カルシウム 41mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.5g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



さつまいも餃子

材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも	20g	80g	① さつまいもは、皮をむいて1cm厚さに切り、茹でる。 柔らかくなったら、水気をきってもう1度火にかけて水分をとばし、つぶす。 ② りんごは皮をむいて、小さめのいちょう切りにする。 りんごに砂糖をまぶし、しばらく置いて脱水する。 水分が出たら、弱火にかける。 （焦げそうなら、水を少し加える。） ③ りんごが柔らかく煮えたら、①と混ぜ合わせる。 ④ ③を8等分に分けて餃子の皮で包み、ふちに水を塗って止める。油を熱し、カリッと揚げる。
りんご	10g	40g	
砂糖	大さじ1/4	大さじ1	
餃子の皮	2枚	8枚	
揚げ油	適量	適量	
一人分栄養素：エネルギー 116Kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5.2g カルシウム 10mg 鉄分 0.2mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

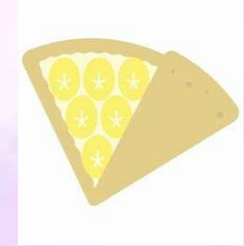


大学芋マーマレード味

材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも 揚げ油 マーガリン マーマレード	50g 適宜 (吸油5g) 0.5g 小さじ1/2	200g 適宜 (吸油20g) 2g 小さじ2	① さつまいもは皮ごと乱切りにしてしばらく水にさらし、 水気を拭いて素揚げにする。 ② さつまいもが熱いうちに、マーガリンとマーマレードを絡める。
一人分栄養素：エネルギー 158Kcal 蛋白質 0.6g 脂質 6.7g カルシウム 22mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



クレープ

材料名	1人分	4人分	作り方
薄力粉	大さじ1	大さじ4	① ボウルに薄力粉とスキムミルクをふるって入れ、中央をくぼませて、水、よく溶いた卵、溶かしたバターを流し入れ、よく混ぜる。 ② しばらくねかせてからフライパンに薄く広げ、クレープを焼く。 ③ クレープにマーマーレードを塗り、たたんで盛り付けてみかんを飾る。
スキムミルク	10g	40g	
卵	1/4個	1個	
水	30cc	120cc	
バター	大さじ1/4	大さじ1	
マーマーレード	小さじ1	小さじ4	
みかん(缶詰)	2粒	8粒	
一人分栄養素：エネルギー 137Kcal 蛋白質 5.8g 脂質 3.8g カルシウム 121mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.2g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）

さつまいものオレンジ煮



材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも オレンジジュース バター 砂糖	80g 60cc 2g 大さじ1/2強	320g 240cc 8g 大さじ2強	① さつまいもは皮付きのまま5mm厚さの半月切りにし、水に放す。 ② 鍋に水気を切ったさつまいも、ひたひたの水を入れて火にかける。煮立ってから2～3分煮て、茹で汁を捨て、バター、オレンジジュース、砂糖を加えてやわらかくなるまで煮る。
一人分栄養素：エネルギー 151Kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.8g カルシウム 37mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（デザート）



フルーツ白玉・すいか入り

材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	20g	80g	① ボウルに白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶくらいのやわらかさに練り、一口大に丸める。 ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして①を茹で、浮いたらさらに1分程茹でて冷水にとり、そのまま冷ます。 ③ すいかは皮を除き、食べやすく切る。 パイン缶は一口大に切る。みかん缶はそのまま。 ④ シロップの砂糖と水を鍋に入れて火にかけ、溶けたら冷ます。 ⑤ ガラスの器に白玉とフルーツを盛り、シロップをかける。
すいか	40g(正味)	160g(正味)	
みかん缶詰	20g	80g	
パイナップル缶	20g	80g	
砂糖	小さじ1	小さじ4	
水	小さじ1	小さじ4	
一人分栄養素：エネルギー - 130Kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.3g カルシウム 6mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会