

簡単ヘルシー手作りおやつコンクール

【トマトゼリー】

1人分当たりのエネルギー

59kcal たんぱく質：0.0g 脂肪：0.0g 食物繊維：0.5g 塩分：0.0g

材 料 4人分	作 り 方
トマト・・・・・・・・・・・・・・・・200g アンパンマンリンゴジュース・・・・・・100～200g 粉寒天・・・・・・・・・・・・・・・・2g 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・40g レモン・・・・・・・・・・・・・・大1個	① トマトの皮は湯むきにして半分は細かく切り、残りの半分はミキサーにかける。 ② 鍋にアンパンマンの完熟りんご 100gと粉寒天を入れて1～2分煮立て砂糖を加えて溶けたら火を止めてレモンを加えて混ぜる。 ③ 器に流して冷蔵庫で冷やし、固まれば出来上がり。



【フローズンヨーグルト（赤のベジジャム味）】

1人分当たりのエネルギー

81kcal たんぱく質：3.7g 脂肪：3.0g 食物繊維：0.0g 塩分：0.1g

材 料 1人分	作 り 方
プレーンヨーグルト (甘みのないもの)・・・・・・・・100cc 赤のベジジャム・・・・・・・・大さじ1 赤のベジジャム(トマト・人参) トマト・・・・・・・・中1個 人参・・・・・・・・中1本 砂糖・・・・・・・・トマトと人参の 重さの40% レモン果汁・・・・・・・・大さじ1～ パン、クラッカー・・・・・・・・適宜	赤のベジジャム ① 人参を荒みじん切りにしてやわらかく水で煮て、水分を切っておく。 ② トマトを荒みじん切りにして、人参・砂糖と一緒に鍋にいれ、中火にかける。 ③ 10分程煮たら、材料をミキサーにかけなめらかにする。 ④ 再び鍋に戻し、レモン果汁を加え、好みの固さになるまで煮詰める。 ⑤ ジップ付保存袋か、プラスチック容器にヨーグルトとベジジャムを入れよく混ぜる。 ⑥ 冷凍室でシャーベット状になるまで凍らせ器に盛る。(薄く凍らせると時短になります) ⑦ つくり置きは、冷凍庫で固く凍らせたものを水が入らないようにして水などにつけて、半解凍しフォークなどでくずし器に盛る。



【ヨーグルトムース】

1人分当たりのエネルギー

142kcal たんぱく質：5.6g 脂肪：9.6g 食物繊維：0.3g 塩分：0.3g

材 料 10人分	作 り 方
粉ゼラチン・・・・・・・・・・2袋(10g) 低脂肪乳(又は牛乳)・・・・500ml ヨーグルト無糖・・・・・・・・400g(1パック) 植物性生クリーム・・・・200ml(1パック) フルーツソース・・・・・・・・適量 果物(あってもなくてもOK)	① 鍋に低脂肪乳とゼラチン2袋を入れてよく混ぜながら火にかける。(沸騰させないこと) ② ①の中に生クリームをいれてよくかき混ぜる(よく混ぜなかったら仕上がりはプリンようになる。) ③ ②の中にヨーグルトを入れて混ぜる ④ 容器に入れて冷蔵庫で冷やして固まったら、ソースかけて出来上がり。



【豆腐パフェ】

1人分当たりのエネルギー

151kcal たんぱく質：5.3g 脂肪：2.6g 食物繊維：1.0g 塩分：0.0g

材 料 5人分	作 り 方
粉ゼラチン・・・・・・・・・・5g(1包) 水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2 ☆木綿豆腐(冷えたもの)・・・・1丁 砂糖・・・・・・・・・・・・・・80g~100g はちみつ・・・・・・・・・・・・大さじ1 バニラエッセンス・・・・・・・・少々 好みのフルーツ(生でも缶詰でも)・・・・・・・・約400g ミントはお好みで	① あらかじめ粉ゼラチンに水を加え、500Wレンジで20秒かけ、ゼラチンを溶かしておく。 ② フルーツは器に入れるようにカットしておく。 ③ ☆の材料をすべてなめらかになるまでミキサーにかける。 ④ なめらかになったら、ボールに移しかえゼラチンを加え、あわ立てないようによく混ぜる。 ⑤ グラス等にフルーツ、豆腐クリーム、と順番にかさね、最後にフルーツとミントをかざり冷蔵庫でよく冷やす。



【かほっくりのスイートポテト】

1人分当たりのエネルギー

149kcal たんぱく質：2.3g 脂肪：4.3g 食物繊維：1.6g 塩分：0.1g

材 料 6人分	作 り 方
かほっくり・・・・・・・・・・2本 バター・・・・・・・・・・・・・・15g 豆乳・・・・・・・・・・・・・・100ml はちみつ・・・・・・・・・・・・30g 卵黄・・・・・・・・・・・・・・2個 (1個は仕上げ用)	① かほっくりの皮をむき、適当な大きさに切り、少量の水に浸した状態でラップをかけて、レンジでチンする。 ② 温かいうちにつぶし、鍋(弱火)の中でバター、はちみつ、卵黄、豆乳を加えていく。 ③ 手で形を整えたら、つや出し用の卵黄を塗っていく。 ④ オーブントースターで焼き色がつくまで5分程焼いたら出来上がり

