

## かぼすゼリー



### 材料(4人分)

食材	分量
かぼす汁	50cc
粉寒天	2.5g
砂糖	35g
水	200cc

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	70Kcal

### 作り方

- 1.水を沸騰させ粉寒天を混ぜてよく煮溶かす。
- 2.(1)を火からおろし砂糖を加えて溶かす。
- 3.(2)にかぼす汁を入れて混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

※粉寒天をよく煮溶かした後に、かぼす汁を加えると上手に固まります。

## パイケーキ



### 材料(天板1/2枚分)

食材	分量
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	10g
砂糖	80g
卵	6個
にんじん	80g
マーガリン	30g
サラダ油	50g
ドライパン	100g

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	132Kcal(天板1/20枚)

### 作り方

#### 下準備

- ・マーガリンを溶かしておく。
- ・オーブンを180度に温めておく。
- ・にんじんはすりおろしておく。

#### 作り方

- 1.薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2.溶いた卵と砂糖、すりおろしたにんじんを混ぜ合わせる。
- 3.(2)に(1)とドライパンを混ぜ、溶かしたマーガリン、サラダ油を加えて混ぜる。
- 4.天板にオーブンシートを敷き、その上に(3)を流して、180度のオーブンで20分くらい焼く。
- 5.焼き上がったら、切り分けて盛りつける。

※オーブンによって焼き加減が変わるので、途中で様子を見てください。

## さつまいもとリンゴの重ね煮



### 材料(4人分)

食材	分量
さつまいも	160g(1本)
りんご	80g(1/4個)

### 調味料

サラダ油	小さじ1弱
バター	10g
砂糖	大さじ2
食塩	小さじ1/5
レモン汁	少々
水	少々

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	104Kcal

### 作り方

1. さつまいもとリンゴは皮をむき2~3cmの幅に切る。
2. 鍋に油をしき、全体量の1/3の、さつまいも、りんごを重ねて入れ、その上にバター、砂糖を入れる。これを3回繰り返す。水を加えて蒸し煮にする。
3. 少し煮えたらレモン汁を加える。

※デザート感覚で、パンによく合います。

## 黒砂糖豆



### 材料(4人分)

食材	分量
ロースト大豆	90g
ごま	小さじ1
黒砂糖	40g
水	小さじ1

調理時間	13分
エネルギー(1人分)	119Kcal

### 作り方

1. フライパンか小鍋に、ごま、黒砂糖、水を入れてよく混ぜる。(まだ火にはかけない)
2. 大豆を入れて、さらによく混ぜて調味料が大豆にからまったら、火にかける。
3. しゃもじなどで、かき混ぜていると、一粒ずつパラパラになってきます。できあがり。

※水がちょっと多かったり、(2)の混ぜが足りないと、パラパラになりにくいです。  
(これはこれでおいしいです)

※量が多い給食では、黒砂糖と水を火にかけて溶かし、ごまを入れ、煮立ったらロースト大豆を入れて混ぜながらからめて作ります。

## 納豆みそ



### 材料(4人分)

食材	分量
ひき割り納豆	20g
豚肉(5mm角切り)	30g
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
炒め油	適量

調理時間	5分
エネルギー(1人分)	76Kcal

### 作り方

1. 豚肉をフライパンでよく炒めておく。
2. (1)に残りの材料を入れ、火にかけずによく混ぜ合わせる。
3. よく混ざったら軽く火を通す。

※ごはんにかけて食べます。

※給食では量が多いので、(2)から火にかけ、力一杯練っています！

## フルーツ白玉



### 材料(4人分)

食材	分量
黄桃(缶)	80g
パイン(缶)	80g
みかん(缶)	60g
バナナ	1本
白玉粉	80g
水	適量

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	118Kcal

### 作り方

#### 白玉団子を作る

- 1.白玉粉に、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさになるように練っていく。
- 2.(1)を、一口大のサイズに丸めて団子を作る。平らにつぶすと茹でやすい。
- 3.なべにお湯を沸騰させ、(2)を入れ、浮いてきたら冷水にとる。

#### 果物の準備

- 1.バナナは輪切りにし、桃などの缶詰の汁につけて変色を防止する。
- 2.缶詰の果物は、食べやすい大きさに切っておく。

#### 仕上げ

- 1.白玉団子を冷水からあげて、水気を切る。
- 2.果物と白玉団子を混ぜ合わせる。好みで、缶詰の汁も入れる。

## 石垣もち



### 材料(5個分)

食材	分量
薄力粉	100g
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々
卵	1個
水	80cc
さつまいも	170g
アルミカップ	5個

調理時間	45分
エネルギー(1人分)	150Kcal

### 作り方

下準備・蒸し器を加熱しておく。

1. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. さつまいもは、1cm角に切り、水につけておく。
3. 卵、砂糖、塩、水を混ぜ合わせ、水分を切ったさつまいもを加える。
4. (3)に(1)を混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
5. よく蒸気の立っている蒸し器に入れ、約30分蒸す。  
竹串を刺して、何もつかなければ出来上がり。

※大分県の郷土料理です。

※給食では、ご飯やおかずもあるので、半分の量で「ミニ石垣もち」として出すことが多いです。

## 金時豆のケーキ



### 材料(4人分)

食材	分量
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	10g
砂糖	120g
卵	6個
マーガリン	30g
サラダ油	50g
金時豆(茹で)	280g

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	170Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・マーガリンを溶かしておく。
- ・オーブンを180度に温めておく。

#### 作り方

- 1.薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2.溶いた卵と砂糖を混ぜ合わせる。
- 3.(2)に(1)と金時豆を混ぜ、溶かしたマーガリン、サラダ油を加えて混ぜる。
- 4.天板にオーブンシートを敷き、その上に(3)を流して、180℃で20分くらい焼く。
- 5.焼き上がったら、切り分けて盛りつける。

※オーブンによって焼き加減が変わるので、途中で様子を見てください。

※給食では、砂糖などで味つけしていない茹でただけの金時豆を使用します。  
生地が甘いので、全体的にほのかな甘さの仕上がりです。

※いろいろな種類の豆で試してみてください。



## 手作りアーモンドカル



### 材料(4人分)

食材	分量
かえりいりこ(食べるいりこ)	20g
細切りアーモンド	25g
ごま	小さじ1

### 調味料

砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょう油	少々

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	76Kcal

### 作り方

1. フライパンに調味料を入れて混ぜ合わせる。※まだ火にはかけません。
2. (1)に、かえりいりこ、アーモンド、ごまを入れて、よく混ぜる。  
※まだ火にはかけません。
3. ある程度混ぜ合わせたら、調味料がからむように混ぜながら火にかける。

## フルーツのヨーグルトあえ



### 材料(4人分)

食材	分量
みかん缶	80g
黄桃缶	120g
パイン缶	120g
プレーンヨーグルト	80g

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	70Kcal

### 作り方

- 1.みかん・黄桃・パインの缶を開け、ザルにあげる。
- 2.黄桃・パインを一口大に切る。
- 3.フルーツとヨーグルトと和える。

※バナナやりんごを入れてもおいしいです！

## やせうま



### 材料(5人分)

食材	分量
やせうま用ゆで麺	150g
きな粉	40g
砂糖	30g
塩	少々

### 麺を手作りする場合

中力粉	150g
塩	少々
水	適量(80g程度)

※上記は、給食での分量です。給食では、ご飯やおかずもあるので、少なめで出しています。

調理時間	ゆで麺のとき	約15分
	手作り麺のとき	約40分
エネルギー(1人分)		91Kcal

## 作り方

1. きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせておく。
2. ゆで麺を、たっぷりの熱湯で茹で、ザルに打ちあげる。
3. (2)に(1)をまぶしたら、できあがり。

### 【手作り麺の作り方】

1. 中力粉と塩を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
2. 俵型に丸めて並べ、20分くらいぬれ布巾をかけ、ねかせる。
3. (2)をのばして、たっぷりの熱湯で茹で、ザルに打ちあげる。

### 「やせうま」の由来

もとは平安時代に都落ちした貴族の子どものおやつとして、乳母が考え出したものと伝えられています。この乳母の名前が『やせ』。このやせが、小麦粉に塩と湯を加えて耳たぶくらいの固さにこねて作った団子のタネを、手で伸ばしてゆであげ、きな粉をまぶしたものを作ってあげたました。するとその子が「やせ、うまうま」とおねだりしたそうです。それで『やせうま』という名前がついたとか。この団子のタネを、指の腹で平らにつぶすようにして、細長く引き伸ばしながらみそ仕立ての野菜たっぷりの汁に入れていったものを、『団子汁』と呼んでいます。団子汁は全国各地にあります。団子がきしめんのように細長いのが大分県です。

給食センターでは「やせうま」の麺を注文して、茹でるところから作ります。家でも食べたことがあるかな？