

普通の食事を  
やわらかく 食べやすく

指宿の地域食材を活用した

# 介護食の 健幸 レシピ集



# 「食べること」は健幸の基本

年齢を重ねると食べる量が減るだけでなく、胃腸の消化・吸収力が弱まったり、買い物や料理がおっくうになり、十分に栄養がとれていないことがあります。これが「低栄養状態」です。食事は体をつくるたんぱく質やエネルギーの源です。いつまでも健康な生活を送るために食べることを楽しみにして、食事をしっかりとりましょう。

指宿市では「普段の食事をやわらかく、食べやすく」と題して、平成30年度・令和元年度に地域の食材を活用した介護食の健幸料理教室を開催しました。ぜひ、ご家庭や介護施設などでの食事づくりの参考にさせていただければ幸いです。



# 目次

## お粥・お餅・麺・ご飯

- ・お粥……………3
- ・お餅
  - ・山芋を入れて作るお餅 …… 3
  - ・軟米と白玉粉の餅もどき … 3
- ・あんかけうどん……………4
- ・春の彩りちらし寿司 ……4

## お肉・お魚のおかず

- ・まぐろの香りおろし大根巻き…5
- ・ロール白菜 …… 5
- ・鶏肉と野菜のホイル焼き… 6
- ・おから変りつくね焼き… 6

## 卵のおかず

- ・基本の茶わん蒸し …… 7
- ・トウモロコシのなめらか茶わん蒸し  
…………… 7
- ・豆乳の空也蒸し …… 8
- ・スペイン風オムレツ…………… 8

## 野菜のおかず

- ・ふろふき大根 …… 9
- ・かぼちゃサラダ…………… 9
- ・菜の花漬け…………… 9
- ・菜果のみぞれ和え…………10
- ・かぼちゃのミルク煮…………10
- ・白菜の塩昆布あえ …… 10

## 汁物

- ・だしがらで絶品つくだ煮… 11
- ・そうめんのすまし汁…………11
- ・沢煮椀 …… 12
- ・ごま風味けんちん汁 …… 12

## デザート

- ・さつま芋のプリン……………13
- ・わらび餅……………13
- ・みかんとはちみつゼリー… 14
- ・りんごのコンポート………… 14
- ・オクラ豆腐白玉あんかけ… 14



# お粥・お餅・麺・ご飯

## お粥

おかゆの  
美味しい  
作り方

作り方  
Point

- ①米は洗ってから最低30分は水につけておく。
- ②好みの分量の水を加えて強火にかける。沸騰したら一度底から混ぜて弱火にする。
- ③50分ほど炊き、5分蒸らす。

・米は洗ってからしっかり水につけておくことで、米の芯まで水を吸って美味しいおかゆができます。  
・粘り気が出てしまうため、一度底から混ぜた後は、途中で決して混ぜないようにしましょう。



## お餅

### 山芋を入れて作るお餅

餅はのどに詰まる心配がありますが、山芋を入れて炊いたご飯をつぶして作ったお餅なら、噛み切りやすく、餅の食感を楽しめます。

#### ●材料(もち小8個分)

- ・うるち米… 150g
- ・山芋…………… 100g
- ・水…………… 360cc
- ・ゼラチンパウダー… 1g

#### ●作り方

- ①山芋は皮をむき、5～6mmの厚さに切り、分量の水加減の米と一緒に炊く。
- ②①のごはんには塩を少々入れて、すりこぎでよくつぶし、一口大に丸く形を整える。  
※ゼラチンパウダーを入れる時は①に加えてよく混ぜる。



### 軟米と白玉粉の餅もどき

#### ●作り方

- ①軟米(6割ましの水加減で炊いたご飯)に同量の白玉粉を混ぜ、水で耳たぶ位の柔らかさにして一口大の円形にまとめる。
- ②①をゆで、冷水にとり冷やす。

きな粉、柔らかめの小豆餡、雑煮風にしてお召し上がり下さい。



# 麺

## あんかけうどん

### ●材料(1人分)

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| ・ゆでうどん…小1玉(150g) | <あん>          |
| ・だし汁……………100cc   | ・だし汁……………150g |
| ・大根おろし……………50g   | ・みりん……………10g  |
| ・なめこ……………20g     | ・薄口しょうゆ…10g   |
| ・牛ひき肉……………30g    | ・かたくり粉………8g   |
| ・上白糖……………3g      |               |
| ・濃口しょうゆ……………5g   |               |

### ●作り方

- ①ゆでうどんは食べやすい長さに切り、だし汁でやわらかく煮ておく。
- ②ゆでて刻んだなめこと大根おろしを混ぜる。
- ③上白糖、濃口しょうゆで牛ひき肉のそぼろ煮を作る。
- ④<あん>の材料を混ぜて加熱し、あんを作る。
- ⑤器にうどんを盛り、上に②と③を盛り、④のあんをかける。



### Point

- ・うどんは食べやすい長さに切る。
- ・あんかけにすることで、飲み込みやすくなる。
- ・お好みでやわらかく煮た人参、ほうれん草を飾るとよい。

# ご飯

## 春の彩りちらし寿司

### ●材料(2合分)

- ・米……………320g
- ・水……………3カップ
- ・ゼラチンパウダー………大さじ2
- ・だし昆布……………5cm

#### <合わせ酢>

- ・酢……………60cc
- ・塩……………小さじ2/3
- ・上白糖……………大さじ3

#### <混ぜ込み具材>

- ・鶏ひき肉……………80g
- ・ごぼう……………80g
- ・にんじん……………80g
- ・棒さつま揚げ……………1本
- ・だし汁……………150cc
- ・薄口しょうゆ……………大さじ2

A

- ・みりん……………大さじ1
- ・上白糖……………大さじ2

#### <飾り用>

- ……………各々適量
- ・錦糸卵
- ・ゆで絹さや
- ・ゆで菜の花
- ・いくら又はとび



### ●作り方

- ①米は洗い、分量の水とゼラチンパウダーを加えて混ぜ、だし昆布を入れて炊く。
- ②<合わせ酢>の材料を鍋に入れて、火にかけて沸騰したら2分程加熱し、酢をとばす。
- ③<混ぜ込み具材>にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにし柔らかくなるまでだし汁で煮る。棒さつま揚げは半月に3mmの幅に切り、鶏ひき肉、Aの調味料と共に加えて鶏ひき肉をほぐし、時々まぜながら煮詰める。
- ④①のご飯に②の合わせ酢を加えて切るように混ぜ、③も加えてまぜる。器にもり、飾り用の具材をトッピングする。

・だし昆布は、細かく切り、具材にプラスする。

# お肉・お魚のおかず

## まぐろの香りおろし大根巻き

### ●材料(2人分)

- |            |      |           |
|------------|------|-----------|
| ・まぐろ       | 80g  | <付け合わせ>   |
| ・大根おろし     | 150g |           |
| ・ゆずの皮すりおろし | 適宜   | ・赤かぶの甘酢づけ |
| ・大葉        | 1枚   | …………… 適量  |



### ●作り方

- ①まぐろは1cm角の棒状に切るか粗みじん切りにする。
  - ②大葉は千切りにして布巾に包み流水でよくもみ洗いして絞る。ゆずは皮をすりおろす。大根はすりおろしザルで水気を切る。
  - ③巻きすにラップを広げ、②の大根おろしを広げて大葉、ゆずを散らしてまぐろを芯にして巻く。
  - ④ラップごとよく切れる包丁で2cm幅に切り、赤かぶの甘酢づけを添える。
- \*ゆずポン酢などで頂く。付け合わせは季節のものに合わせて変えてよいです。  
\*まぐろは、しび、カニカマ、小えび、かつお等でもおいしくできます。

## ロール白菜

### ●材料(5～6人分)

- |       |          |       |          |        |
|-------|----------|-------|----------|--------|
| ・鶏ひき肉 | 250g     | B     | ・卵白      | 大さじ2   |
| ・卵黄   | 1個分      |       | ・塩又は塩麴   | 少々     |
| ・玉ねぎ  | 1個       | A     | ・コンソメスープ | 3カップ   |
| ・サラダ油 | 大さじ1     |       | ・片栗粉     | 大さじ1.5 |
| ・パン粉  | 大さじ4     | ・にんじん | 2/3本     |        |
| ・牛乳   | 大さじ4     | ・オクラ  | 10本      |        |
| ・塩    | 小さじ1/2又は |       |          |        |
| ・こしょう | 少々       |       |          |        |
| ・白菜   | 400～500g |       |          |        |



### ●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、冷ます。
- ②鶏ひき肉に①、Aを入れてよく混ぜる。
- ③白菜は茹でて、繊維に直角に細く切り、水分を絞り、Bを加え混ぜる。
- ④巻きすの上にラップをしき、③を広げ②を中央に置き、のり巻の要領で巻き、15分蒸し、食べやすい大きさに適宜に切る。
- ⑤にんじんはせん切り、オクラはそのまま④で蒸し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥コンソメスープを温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ④、⑤を皿に盛り、④にスープをかける。

## 鶏肉と野菜のホイル焼き

### ●材料(5～6人分)

- ・鶏むね肉 …… 1枚半(約350g)
- ・塩麴又はしょうゆ麴… 大さじ2  
(又は塩小さじ1/2、清酒大さじ1強)
- ・玉ねぎ …… 中1個
- ・オクラ …… 7本
- ・しめじ …… 1株
- ・ミニトマト …… 10個
- ・ピザ用チーズ …… 大さじ6
- ・オリーブ油 …… 適宜
- ・塩こしょう …… 少々



### ●作り方

- ①鶏むね肉はさっと洗いそのまま2～3分置き、2cm位のそぎ切りにし、塩麴またはしょうゆ麴を表面にぬる。玉ねぎは薄切り、オクラとトマトは2～3mmの小口切り、しめじは石づきを除きほぐしておく。
- ②クッキングシートまたはアルミ箔を25cm×25cm位に切り、オリーブ油を薄くしき、下準備できた材料を鶏むね肉から入れて、最後がオクラ、トマト、チーズの順に置き、塩こしょうしてアルミ箔で包む。
- ③フライパンやオーブントースターで焼く。  
\*フライパンにフタをして蒸し焼きも可能。

## おから変りつくね焼き

### ●材料(5～6人分)

- ・鶏ひき肉 …… 200g
- ・おから …… 200g
- ・だし汁または牛乳 …… 適宜
- ・ねぎのみじん切り …… 1本分
- ・にんじのみじん切り 1/4本分
- ・生しいたけのみじん切り… 2枚分
- ・しょうがの絞り汁 …… 小さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・薄口しょうゆ …… 小さじ2
- ・片栗粉 …… 大さじ2
- ・わかめ(戻し) …… 100g
- ・サラダ油 …… 小さじ2

### <調味料>

- ・薄口しょうゆ …… 大さじ1.5
- ・みりん …… 大さじ1.5
- ・上白糖 …… 大さじ1



### ●作り方

- ①おからはだし汁または牛乳で耳たぶ位のかたさにする。
- ②わかめは粗みじん切りにする。
- ③鶏ひき肉に粘りが出るまでよく混ぜ、他の材料を全部加え、混ぜて10等分に分けて形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、両面を焼きつけてから、酒で蒸し焼きにし、<調味料>を加える。

# 卵のおかず

## 基本の茶わん蒸し

### ●材料(5人分)

- ・卵…………… 3個 (150g)
- ・だし汁…………… 450g
- ・塩…………… 3.5g
- ・薄口しょうゆ…………… 7.5g

### ●作り方

- ①だし汁は塩、薄口しょうゆで味付けし、冷ます。
- ②卵を割りほぐし、①を加えて泡立えないように混ぜる。
- ③②を裏ごし器か布巾でこす。
- ④器に③を注ぎ入れ、蒸気の上がった蒸し器に入れ、布巾をし、蓋を少しずらし、中火からやや弱火で15～20分蒸す。
- ⑤茶わん蒸しの中央に竹串をさし、透明な汁が出てきたら火を止める。



★お好みで鶏肉、かまぼこ、銀杏、三つ葉などを加えて作ってください。

## トウモロコシのなめらか茶わん蒸し

### ●材料(4～5人分)

- ・卵…………… 2個
- ・クリームコーン缶…………… 120g
- ・だし汁…………… 110cc
- A 牛乳…………… 110cc
- ・チキンコンソメ顆粒…………… 小さじ1
- ・薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- ・みりん…………… 小さじ1
- ・帆立フレークまたはかに缶…………… 40g
- ・だし汁…………… 70g
- ・薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- B 〔みりん…………… 小さじ1〕
- ・水溶き片栗粉…………… 小さじ1 (片栗粉と水各小さじ1/2)



### ●作り方

- ①Aをミキサーにかけてザルで裏ごしする。
- ②容器に帆立フレークまたはかに缶を入れて①を等分に注ぎ、蒸し器で15分位蒸す。
- ③鍋にBを入れて混ぜながら火を通し、とろみが出て火が通ったら②にかける。

## 豆乳の空也蒸し

### ●材料(5～6人分)

- A
- ・卵…………… 3個
- ・豆乳…………… 2カップ
- ・塩…………… 小さじ3/4
- ・薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- ・木綿豆腐…………… 1丁
- ・薄口しょうゆ…………… 少々
- B
- ・だし汁…………… 1.5カップ
- ・薄口しょうゆ…………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・水…………… 大さじ2
- ・おろしわさび…………… 少々

★具はお好みでえびや野菜を加えてもよいです。



### ●作り方

- ①Aを混ぜてザルでこす。
- ②豆腐は6等分に切り、薄口しょうゆをふりかけて下味をつける。
- ③器に②を入れさらに①を注ぎ入れて蒸す。はじめは強火で表面が白くなってきたら、弱火にして15分蒸す。
- ④Bを合わせて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて蒸しあがった③にかける。

## スペイン風オムレツ

### ●材料(5～6人分)

- ・卵…………… 6個
- ・オクラの粉…………… 大さじ2
- ・じゃがいも…………… 2個
- ・たまねぎ…………… 1/2個
- ・ピーマン青・赤…………… 各1個
- ・トマト・オクラ…………… 各2～3個
- ・バター…………… 大さじ2
- ・塩こしょう…………… 各少々
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・こしょう…………… 少々
- ・サラダ油…………… 大さじ2～3



### ●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、小さめの乱切りにして8分ゆでにして、ザルにとり湯を切る。
- ②玉ねぎは2cm角にピーマンは種を除き小さ目の乱切り、オクラ、トマトは小口切り。
- ③バターで②を炒め①を加え、塩こしょうをする。
- ④卵を割りほぐして塩こしょうして③とオクラの粉を加えて混ぜる。
- ⑤大き目のフライパンにサラダ油を熱して④を注ぎ入れ、蓋をして弱火で全体を焼き、表面が固まってきたら、蓋を使って裏返し、バターを少々加えて風味をつける。
- ⑥器に盛り、適宜に切る。

# 野菜のおかず



## ふろふき大根

### ●材料(4人分)

- ・大根……………400g
- ・だし昆布…5cm角1枚
- ・みそ……………大さじ2
- ・上白糖……………大さじ2
- ・みりん……………小さじ2
- ・だし汁……………大さじ2
- ・黄身の素……………大さじ1
- ・白ごま……………適量

卵黄1個分  
サラダ油30cc  
よく混ぜておく  
これを入れることで  
まろやかになります。

### ●作り方

- ①大根は3cmの厚さに切り、皮をむき、面取りをし、裏面に包丁目を格子に入れる。
- ②米のとぎ汁に昆布をして①の大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③Aを合わせて練りみそを作り、電子レンジに2分かけて途中混ぜる。冷めたら黄身の素を加える。
- ④②の大根を器に盛り、③をかけ、白ごまを手でつぶしてかける。



## かぼちゃサラダ

### ●材料(5人分)

- ・かぼちゃ…250g
- ・きゅうり…50g
- ・塩①…0.5g
- ・玉ねぎ…25g
- ・マヨネーズ…30g
- ・塩②…1.5g
- ・こしょう…少々
- ・サラダ菜…少々

★付け合わせは、お好みのもの

### ●作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り除き、1.5cm角に切って蒸す。(竹串がスーッと通るくらい柔らかくなるまで蒸す)
- ②きゅうりは小口切りにし、塩①を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ③玉ねぎは薄く切り、水にさらし水気を切る。
- ④①、②、③をマヨネーズで和えて、塩②、こしょうで調味する。
- ⑤器にサラダ菜を敷き、④を盛る。



## 菜の花漬け

### ●材料

- ・菜の花……………1把
- ・薄口しょうゆ…大さじ1

### ●作り方

菜の花一把を洗い、さっと熱湯にかけて冷水にとり、水気を絞り、ポリ袋に入れて薄口しょうゆ大さじ1を振り入れ、空気を抜きます。



## 菜果のみぞれ和え

### ●材料(4~5分)

- ・みかん(缶づめ可) …… 120g
  - ・りんご …… 100g
  - ・きゅうり …… 1/2本
  - ・大根おろし …… 200g
- A
- ・酢 …… 大さじ1と1/2
  - ・だし汁 …… 大さじ2
  - ・砂糖 …… 大さじ1
  - ・塩 …… 小さじ1/4

### ●作り方

- ①きゅうりは薄く切る。りんごは皮を少し残して薄くいちょう切りにし、みかんは皮を剥き薄皮もと半分にする。
- ②大根おろしはザルで水気を切る。
- ③Aを合わせ①、②を和える。



POINT

★酢を利かせすぎるとむせてしまうため、だし汁で薄め食べやすくしましょう。  
★飲み込みしにくい人にはきゅうりやりんごはすりおろしましょう。

## かぼちゃのミルク煮

### ●材料(4~5人分)

- ・かぼちゃ …… 300g
  - ・牛乳 …… 1カップ
  - ・水 …… 1カップ
- A
- ・上白糖 …… 大さじ1
  - ・塩 …… 小さじ1/3
  - ・バター …… 10g

### ●作り方

- ①かぼちゃはところどころ皮をむき、一口大に薄く切る。
- ②鍋に①と牛乳、水を入れて一煮立ちしたらAを入れて弱火で12分位煮る。
- ③火を止めてバターを入れる。



POINT

★口当たりのよい牛乳で煮ると皮までやわらかくなり、咀嚼、嚥下もスムーズになります。

## 白菜の塩昆布あえ

### ●材料(4~5分)

- ・白菜 …… 300g
- ・塩昆布 …… 4g
- ・とびこ …… 大さじ1
- ・薄口しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・みりん …… 大さじ1/2
- ・ピーナッツの粉 …… 大さじ2

### ●作り方

- ①白菜は2~3cmの幅に切り、繊維に直角に千切りにして耐熱皿に入れて濡れたクッキングシートをかぶせ、レンジに600Wで5分かき、水分をきる。
- ②材料をすべて混ぜ、器に盛る。



# 汁物



挑戦  
しよう!

## 一番だし汁のとり方

汁物を作るときは、しっかりした「だし」をとることで、塩分量を抑えて、おいしく仕上げることができます。



**材料(2人前)**  
○かつお節 10g  
○昆布 1枚  
○水 400cc



①濡らしたペーパータオルで昆布をサッと拭く。



②鍋に昆布と水を入れ、30分ほどおいてから、鍋を弱火にかける。



③昆布の周りに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。



⑥万能こし器やペーパータオルでこす。



⑤ひと煮して火を止める。かつお節が沈むまでそのままおく。



④沸騰したらかつお節を加える。



完成!

## だしがらで絶品つくだ煮

### ●作り方

だしをとった後のだし昆布とかつお節は適宜に切り、鍋に入れてザラメ、本みりん、しょうゆ、酢を各大さじ1入れて炒り煮する。仕上げにかつお節3gと白ごま大さじ1を加えて出来上がり!



## そうめんのすまし汁

### ●材料(1人分)

- ・一番だし…………… 150ml
- ・ゆでそうめん…………… 1/5束
- ・えのきたけ…………… 1/6袋
- ・小ねぎ…………… 1/2本
- ・かまぼこ…………… 1/6本
- 〔調味料〕
- ・薄口しょうゆ…………… 小さじ1/3
- ・塩…………… 小さじ1/6
- ・地酒または清酒…………… 小さじ1/2
- ・トマト…………… 1切れ

### POINT

★そうめんは2等分に折ってゆでると食べやすくなります。

### ●作り方

- ①鍋で一番だしを温め、根を3cm位切り落とし2等分にしたえのきだけを加えて〔調味料〕で味付けする。
- ②かまぼこは薄切りにしておく。ねぎは小口切りにする。
- ③お椀にそうめん、②を盛り、あつあつのだしを注ぐ。



## 沢煮椀

### ●材料(5~6人分)

- ・豚ばら肉…………… 80~100g
  - ・塩…………… 小さじ1/3
  - ・ゆで筍…………… 80~120g
  - ・にんじん、うど…………… 各適宜
  - ・ごぼう…………… 80g
  - ・しいたけ…………… 2枚
  - ・三つ葉または小ねぎ…………… 適宜
- A**
- 〔片栗粉…………… 大さじ1
  - 〔水…………… 大さじ1
- 〈吸地〉**
- 〔一番だし…………… 5カップ
  - 〔薄口しょうゆ…………… 大さじ1
  - 〔酒、塩…………… 各少々
  - 〔三つ葉又はせり、菜の花…………… 適宜
  - 〔白こしょう…………… 適量



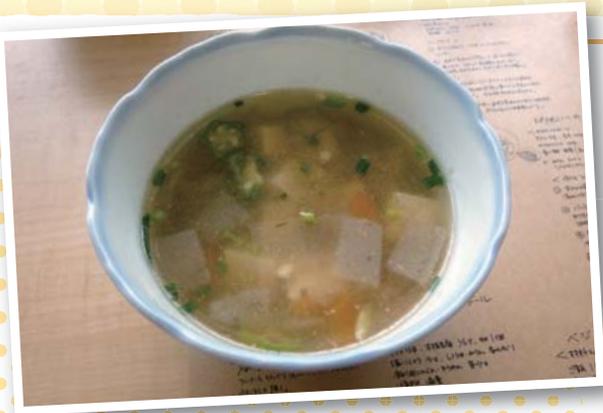
### ●作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、塩と酒をふって軽くもみ、熱湯でさっとゆでる。
- ②具の野菜はすべて千切りにする。アクのあるうどやごぼうは米のとぎ汁か酢水にさらす。
- ③鍋に吸地を合わせ三つ葉以外の材料を入れて一煮立ちさせてアクと脂をとり、煮て、**A**の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お椀に具をもりつけて吸地を注ぎ、三つ葉をのせて白こしょうをふる。

## ごま風味けんちん汁

### ●材料(5~6人分)

- ・木綿豆腐…………… 1丁
  - ・干しいたけ…………… 2枚
  - ・にんじん…………… 1/2本
  - ・オクラ…………… 50g
  - ・ゆで蓮根…………… 50g
  - ・ごぼう…………… 1/2本
  - ・こんにゃく…………… 1/2枚
  - ・サラダ油…………… 大さじ1と1/2
  - ・だし汁…………… 6カップ
- 〈調味料〉**
- ・みりん・薄口しょうゆ…………… 各大さじ2
  - ・塩…………… 小さじ1
  - ・ねりごま…………… 大さじ1
  - ・水溶き片栗粉…………… 大さじ4~5
- ・小ねぎ小口切り・おろししょうが…………… 適宜



### ●作り方

- ①豆腐は手で粗くほぐし、ザルに広げて水きりする。干しいたけはもどして薄切りにする。
- ②にんじんは3cmの細目の拍子木切り、ごぼうはささがきにしっかりと酢水にさらす。オクラと蓮根は薄切り、こんにゃくは半分にして薄切りする。
- ③オクラ以外の具を油でさっと炒めてだし汁を加える。煮立ったらアクを取り、弱火にして蓋をしてやわらかくなるまで約10分煮てオクラを加える。
- ④〈調味料〉を加え、ひと煮立ちさせて水溶き片栗粉を加えてしょうが、ねぎを加える。

# デザート

## さつま芋のプリン

### ●材料(4人分)

- A [
- ・さつま芋 …… 60g
  - ・上白糖 …… 大さじ3
  - ・牛乳 …… 160cc
  - ・粉寒天 …… 2g
  - ・粉ゼラチン …… 3g
- ・ラム酒 …… 小さじ1
- ・生クリーム …… 1/5カップ
- ・上白糖 …… 大さじ2
- ・熱湯 …… 1/3カップ



### ●作り方

- 1 さつま芋は皮をむき、蒸すか、さつま芋を適宜に切り、さっと濡らしてレンジに3分かけ、そのまま5分蒸らす。
- 2 粉寒天と粉ゼラチンは水大さじ2で戻しておく。
  - 1とAをミキサーにかけて鍋に移し、2の寒天を加え混ぜながら加熱し煮立てる。火を止め、ゼラチンとラム酒を加え混ぜ、とろみが出るまで冷ます。
- 3 生クリームを2に加えて混ぜ、濡らした容器に入れて冷やし固める。
- 4 フライパンに上白糖大さじ2と水大さじ1/2を入れてカラメル色にして熱湯を大さじ4加えて少し煮詰め、3に等分にかける。

## わらび餅

### ●材料(4人分)

- A [
- ・豆乳 …… 70g
  - ・牛乳 …… 40g
  - ・上白糖 …… 大さじ1
  - ・粉寒天 …… 1g
  - ・粉ゼラチン …… 1g
- B [
- ・上白糖 …… 大さじ1/2
  - ・塩 …… 少々
  - ・黄粉 …… 小さじ1
- C [
- ・黒砂糖粉末 …… 小さじ2
  - ・熱湯 …… 小さじ1



### ●作り方

- 1 Aを鍋に入れて火をつける。水で戻した寒天を加えて混ぜながら煮立て、沸騰したら火を止め、水で戻したゼラチンを加えて混ぜる。
- 2 濡らした流し箱に注ぎ冷やし固める。
- 3 BとCはそれぞれよく混ぜておく。
- 4 1が固まったら2cm角に切り、器に盛り3をかける。

## みかんとはちみつゼリー

### ●材料(1個分)

- ・みかん…………… 1/2個
- ・水 100cc 粉寒天小さじ1/4
- ・水…………… 大さじ1
- ・粉ゼラチン…… 小さじ1/2
- ・グラニュー糖… 大さじ1/2
- ・はちみつ………… 大さじ1/2

### ●作り方

- ①みかんは横に半分に切り、汁を絞ります。
- ②ゼラチンは水で戻しておく。
- ③鍋に水と寒天を入れて火にかけ、混ぜながら寒天をとかし、煮立て、グラニュー糖、はちみつを加えて火を止めて、戻したゼラチンを入れて全体を混ぜ粗熱をとる。
- ④濡らした器に入れ、冷やし固めて好みのフルーツを添える。



## りんごのコンポート

### ●材料(1個分)

- ・りんご…………… 1個
- ・レモン汁… 5ml
- ・上白糖 大さじ4強
- ・水…………… 125ml
- ・ミント…………… 適量

### ●作り方

- ①りんごは皮をむき、芯を除いてくし型に切る。
- ②鍋にりんごの皮をしき、りんごを並べる。
- ③②に上白糖、レモン汁と水を入れ、ふたをして火にかけ煮立ったら弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④冷やして器に盛る。



## オクラ豆腐白玉あんかけ

### ●材料(5~6人分)

- ・オクラの粉…………… 大さじ2
- ・上新粉…………… 100g
- ・白玉粉…………… 100g
- ・上白糖…………… 大さじ2~3
- ・絹ごし豆腐…………… 100g
- ・水…………… 大さじ3
- ・ゆであずき…… 180~200g
- ・生クリーム…………… 適量

### ●作り方

- ①Aをボールに入れてよく混ぜ、耳たぶの固さにする。
- ②小さめの一口大に丸め、熱湯に入れて浮いてきたら水にとる。
- ③②を水切りして器に入れてゆであずきをかける。お好みで生クリームを添える。



POINT

★白玉粉だけで作るとすべりがよすぎるので、オクラの粉や上新粉、豆腐をプラスして食べやすくしています。

《レシピ提供》  
食育料理研究家  
上 菌 芙美子

《発 行》  
指宿市 健幸・協働のまちづくり課