

# 〇2色水ようかん

## 材料（4人分）

こしあん	100g
水	150cc
牛乳	100cc
粉ゼラチン	5g

## 作り方

- ①お鍋に水を入れて沸騰させ、ボールに移す。ゼラチンを加えて泡立て器で混ぜ、よく溶かす。
- ②①に牛乳を加えて泡立て器ですらによく混ぜる。次にこしあんを加えてよく混ぜる。
- ③水でぬらした型に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。自然に2層になる。

# 〇豆乳きなこかん

## 材料（4人分）

無調整豆乳	200cc
水	200cc
粉寒天	3g
砂糖	大さじ1
塩	少々
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

## 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にし煮とがす。
- ②火を止めて①に豆乳と砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③型に流し入れ、あら熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら適当な大きさに切り分け、きな粉と砂糖を混ぜ合わせてかける。



# 〇人参ゼリー

## 材料（4人分）

人参	100g
粉寒天	3g
水	200cc
砂糖	40g
水	100cc
レモン汁	小さじ1

## 作り方

- ①人参は皮をむき、薄切りにして、柔らかくなるまで茹でる。
- ②人参を水と一緒にミキサーにかける。
- ③鍋を火にかけて粉寒天を煮溶かし、砂糖・②を入れてひと煮させ、火を止めて、レモン汁を入れる。
- ④水にぬらした型に入れ、冷蔵庫で固める。

# 0 さつま芋まんじゅう

## 材料（4人分）

A	小麦粉	100g
	ベーキングパウダー	
	小さじ	1
	砂糖	大さじ1
水		50cc
さつま芋		60g
こしあん		50g
クリームチーズ		25g

## 作り方

- ① さつま芋は皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。水気をきって粗くつぶし、4等分する。こしあんも4等分しておく。
- ② Aの材料をよく混ぜて水を加えて生地を作り（耳たぶ程度の柔らかさ）、4等分する。
- ③ ②の生地をのばして、こしあん、クリームチーズ、さつま芋の順

にのせて生地で包み込む。アルミカップにのせて8～10分蒸す。

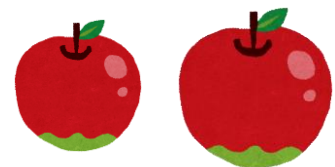
# 0 簡単アップルパイ

## 材料（4人分）

A	りんご	大1個
	水	1/2カップ
	砂糖	大さじ2
	レモン果汁	大さじ1
シナモンパウダー		適量
春巻の皮		4枚
水溶き小麦粉		少々

## 作り方

- ① 春巻の皮は冷蔵庫から袋ごと出して常温にしておく。（20～30分）
- ② りんごは皮をむいて1cm角程度に切る。鍋にりんごとAの材料を入れて水分がほとんどなくなるまで煮つめ、シナモンパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ ②をバットに広げて冷ましておく。
- ④ 春巻の皮にりんごをのせて包み、巻終わりは水で溶いた小麦粉を塗ってとめる。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしいてアップルパイを並べ、220℃で5分以上焼く。（フライパンにクッキングシートをしいて焼いてもよい）



# 0フルーツきんとん

## 材料（4人分）

さつまいも	500g
パイナップル	中1/2缶
りんご	小1個
砂糖	100g

## 作り方

- ① さつまいもは2cmの輪切りにして厚めに皮を剥き、水に10分位つけアク抜きをする。
- ② 芋を茹で、熱いうちに潰す。パイナップルの缶汁と砂糖を入れて混ぜる。
- ③ パイナップルは1cm位に切り、りんごはイチゴウ切りにし、②と③をザックリ混ぜ合わせる。



# 0ジンジャーピューレ

## 材料

生姜	300g
りんご	300g
はちみつ	200g
水あめ	100g
レモン汁	60cc
ペクチン	22g
水	300cc

## 作り方

- ① 生姜、りんごは皮をむき、細かく刻む。（3cm角くらい）
- ② 生姜を鍋で煮、湯を捨てる。
- ③ りんご・生姜・レモン汁・水（50cc）をミキサーでドロドロになるまで回す。
- ④ ③を鍋に入れ、はちみつ・水あめを加える。
- ⑤ ④を20分グツグツ煮る。
- ⑥ 別の鍋にペクチンと水（250cc）を入れて火にかけて、ダマがなくなり、沸騰寸前で火を止める。
- ⑦ ⑥のペクチン液を⑤に入れ、さらに煮る。（10～20分くらい）

# 0生姜でゴメンなチャイ

- ① 市販のチャイティーを分量どおり作る。
- ② お好みで生クリームをトッピングし、上からジンジャーピューレをかけ、焼き生姜パウダーをふりかける。
- ③ マドラーの代わりに芋けんぴをさす。

# 〇おからのみたらし団子

## 材料（4人分）

おから	80g
片栗粉	80g
水	80cc
（たれ）	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	15g
みりん	大さじ1
〔水〕	30cc
片栗粉	4g

## 作り方

- ①ボウルにおから、片栗粉、水を入れてよくかき混ぜる。
- ②適量ずつ取り手で固め、コロコロと転がして丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れる。だんごが浮いてきたらさらに3分間茹でてすくい上げ、お湯を切る。
- ④フライパンで軽く焼き色をつける。（お好みで）
- ⑤鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、水溶き片栗粉を入れて焦げないようとろみをつける。だんごに絡めてできあがり。



※団子は冷めると少し固くなります。

# 〇トマトとオレンジのゼリー

## 材料（4人分）

トマト	110g
オレンジジュース	150ml
水	75cc
砂糖	30g
はちみつ	20g
〔粉ゼラチン〕	8g
〔水〕	大さじ2
オレンジ	適量

## 作り方

- ①水を入れた器に粉ゼラチンを振り入れてひと混ぜし、ふやかしておく。トマトは湯むきをして裏ごしする。
- ②鍋にオレンジジュース、水、砂糖、はちみつを入れ、かき混ぜながら火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ③②に裏ごししたトマトを加えて混ぜたらアクを取り除く。
- ④粗熱をとり、器に流し入れて冷やし固める。仕上げに1口大にカットしたオレンジを飾る。

