

その他の料理



- 栗原地域ならではの「おやつ」のレシピです。
お子さんと一緒に作ったり、手作りおやつで「おもてなし」もいいですね。
- おやつは時間と量を決めて食べましょう。
1日200kcal程度が目安です。

かぼちゃ入りがんづき

おやつ

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 166kcal たんぱく質 2.8g 塩分 0.2g



ポイント

- ③の前に小麦粉と重曹をあらかじめふるいにかけておくことで、粉がよく混ざり、ふんわり仕上がります。

材料(4人分)

かぼちゃ・・・40g
卵・・・1/2個
みそ・・・小さじ2/3
砂糖・・・75g
水・・・75cc
小麦粉・・・75g
重曹・・・大さじ1/4
黒ごま・・・適量

つくり方

- ①かぼちゃは④で使う分の皮を少し残して種を取り、5mm角に切る。
- ②ボウルに卵とみそ、砂糖を入れてよく混ぜ、水を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③②に小麦粉と重曹をふるいにかけて混ぜ、①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④クッキングシートを敷いた型に③を流し入れ、その上に細かく刻んだかぼちゃの皮と黒ごまを散らす。
- ⑤④を蒸し器に入れ、20分は強火で、残り10分は中火で蒸し、竹串を刺して生地が付かなくなったら出来上がり。

草団子

おやつ

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 147kcal たんぱく質 4.8g 塩分 0g



ポイント

- 新芽のよもぎは、ゆでてあく抜きした物を冷凍保存することで、時期を問わずに草団子を作ることができます。

材料(4人分)

よもぎ・・・50～60g
だんご粉・・・125g
水・・・125cc
青ばたきなこ・・・25g
砂糖・・・適量

つくり方

- ①ゆでてあく抜きしたよもぎを包丁で細かく刻む。
- ②耐熱性のボウルにだんご粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。
- ③沸騰した蒸し器に②をボウルごと入れて蒸し、生地が白く透明になるまで20分ほど蒸す。
- ④③をボウルごと取り出し、熱いうちに①を混ぜ合わせながらよくこねる。
- ⑤④を食べやすい大きさに丸め、きなこをまぶし、お好みで砂糖をかける。

かぼちゃばっと

おやつ

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 275kcal たんぱく質 5.9g 塩分 0.5g



ポイント

・鍋に小豆と水500ccを入れて、ひと煮立ちさせ、保温ポットに移し、一晩置くことで簡単に小豆を軟らかくできます。

材料(4人分)

小麦粉…100g
水…40cc
小豆…60g
砂糖…100g
塩…小さじ1/3
かぼちゃ…160g

つくり方

- ①小麦粉に少しずつ水を加えて練り、はっとの生地を作る。
- ②小豆は水から煮て、ゆで汁を捨て、水を変えて再び煮る。
- ③小豆が軟らかくなったら、砂糖、塩を加えて煮る。
- ④かぼちゃは、ひと口大に切り、ゆでておく。
- ⑤沸騰したお湯に、①を薄く伸ばしながら、ちぎって入れる。
- ⑥⑤が透き通ったらざるに上げ、水で洗って、ぬめりを取り、水気を切る。
- ⑦鍋に③と④と⑥を入れてひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

かぼちゃまんじゅう

おやつ

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 208kcal たんぱく質 3.0g 塩分 0.2g



ポイント

・生地は、へらからポタポタ落ちる程度の固さに牛乳の量を調節するとふんわり仕上がります。

材料(4人分)

かぼちゃ…70g
溶かしバター…2g
酢…3g
あんこ…40g

A

卵…20g
牛乳…小さじ2
塩…1g

B

小麦粉…100g
砂糖…60g
ベーキングパウダー…8g
重曹…1g

つくり方

- ①かぼちゃは種をとって皮をむき、皿にのせ、蒸し器で竹串が刺さるくらいになるまで蒸す。
- ②かぼちゃの皮は、2~3cmに千切りにする。
- ③①をざるやふるいを使って裏ごし、溶かしバターを加え、混ぜる。
- ④③とAを混ぜたら、ふるいにかけてBを加えてさらに混ぜる。
- ⑤④に酢を加え、さらに混ぜる。
- ⑥アルミカップにあんこを5gずつ入れ、その上から⑤を流し込む。
- ⑦蒸し器に②と⑥を入れ、7~8分蒸す。
- ⑧蒸しあがったまんじゅうに、⑦で蒸したかぼちゃの皮を格子状に置く。