



## トマトゼリー

### 材料（120mlカップ10個分）

完熟トマト	大2個（400g）
レモン汁	大さじ2
グラニュー糖	80g
粉寒天	4g
はちみつ	大さじ3
水	400ml
レモンの皮	1/2個分

1個分  
エネルギー：50kcal  
塩分：0g  
野菜量：40g



### 作り方

- ① トマトを湯むきし、ヘタと種を取り1cm角に切る。  
（フォークを使うと熱いトマトに触れなくて済みます♪）
- ② レモンの皮をすりおろし、果汁を絞る。
- ③ 鍋に水400mlと粉寒天を入れ沸騰させ、よく煮溶かす。
- ④ ③にグラニュー糖、はちみつ、トマトを入れ、煮る。
- ⑤ 火を止めてから②の皮と果汁を加える。
- ⑥ 型に入れて冷やし固める。  
（氷水で冷やしたり、鍋のまま粗熱をとってから型に流し込むと早く固まります。）





## 三色団子

材料（4人分）

白玉粉	90g
絹ごし豆腐	1/3丁（90g）
小松菜	1株（30g）
にんじん	1/4本（30g）
かぼちゃ	30g



1人分  
エネルギー：100kcal  
塩分：0g  
野菜量：20g  
※みたらし、きなこは含まない



今回は絹ごし豆腐で作ったけど  
木綿豆腐だったら  
白玉粉90gに対して  
木綿豆腐は約140gくらいだと良いよ！  
※豆腐の水分量により調整してください

### みたらし

《材料》

しょうゆ	大さじ2	【水溶き片栗粉】	
みりん	大さじ2	片栗粉	小さじ2
砂糖	大さじ4	水	大さじ4
水	大さじ2		

《作り方》

材料をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける

### きなこ

《材料》

きな粉	30g
砂糖	30g
塩	少々

## 作り方

- ① 小松菜は柔らかく茹で、細かなみじん切りにし水を切る。  
にんじん、かぼちゃは柔らかく茹で、それぞれフォークでつぶす。  
(薄いいちょう切りにして茹でると、つぶすのも楽です♪)



①



- ② ボールに白玉粉と豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜる。  
混ぜたら、3等分にしておく。

②



- ③ 3等分にした生地のにんじん、かぼちゃ、小松菜を  
それぞれ加え、よくこねて棒状にする。

③



- ④ それぞれ生地を12等分にし、丸めて中心を少しへこませる。

⑤

- ⑤ 鍋にたっぷり水を入れ、沸騰したら団子を茹でる。  
団子が浮いてきてからさらに1分茹でる。



- ⑥ 水に取り冷まして取り出す。

⑥

- ⑦ 器に盛り、みたらしやきなこをかける。





## 小松菜の蒸しケーキ



### 材料（丸型カップ9号やMサイズ8個分）

	小松菜	1.5~2株（50g）
	ホットケーキミックス	100g
A	卵（M）	1個
	牛乳	25ml
	砂糖	大さじ1
	サラダ油	大さじ1/2
	レモン汁	少々
	レーズン	30g
	サラダ油	型に塗る用

1個分  
エネルギー：80kcal  
塩分：0.2g  
野菜量：6.3g

### 作り方

- ① 小松菜は洗ってざく切りにする。
- ② Aと①をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②をボウルにあけ、ホットケーキミックスを加えざっくり混ぜる。
- ④ カップに薄くサラダ油を塗り③を注ぐ。（カップの半量位）その上にレーズンをのせる。
- ⑤ 蒸し器に④を入れ、強火で12分蒸す。  
※型が崩れてしまう場合は耐熱のカップで補強



レーズンの代わりに甘納豆や  
チョコチップもオススメ！



## かぼちゃとヨーグルトの カップケーキ

1個分  
エネルギー：120kcal  
塩分：0.3g  
野菜量：25g

材料（直径5.5cmのマフィンカップ6個分）

かぼちゃ	1/10（160g）
ホットケーキミックス	150g
A { プレーンヨーグルト	100g
砂糖	大さじ2

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、  
茹でて水気をきり皮ごとつぶす。
- ② ボウルに①とAを入れ  
泡立て器でよく混ぜ、  
ホットケーキミックスを加えて  
混ぜ合わせる。
- ③ マフィンカップに②を入れ、  
天板に並べ、180℃に温めた  
オーブンで約20分焼く。

★竹串を刺して  
生地がついてこなければ焼き上がり。

①



②

