

デザート

アップルスイートポテト

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- さつま芋 280 g 1本
- りんご 48 g 1/6個
- リンゴジュース 20 g 大さじ1強
- 無塩バター 8 g _____
- 砂糖 18 g 大さじ2
- 牛乳 24 g 大さじ2弱
- バニラエッセンス 0.02 g _____
- たまご 8 g _____
- アルミカップ 4個 _____



◆エネルギー: 136kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① さつま芋は皮をむいて、適当な大きさに切り、水にさらしアクを抜き、蒸す。
熱いうちにつぶす。
- ② りんごは芯を取り、皮をむいていちょう切りにする。リンゴジュースで煮る。
- ③ つぶしたさつま芋・溶かしバター・砂糖・温めた牛乳・バニラエッセンス・
煮りんごを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 成形し、カップに入れ、卵液をぬり、オーブンで焼く。

定番のスイートポテトに、りんごを加えました。りんごジュースで煮たりんごを入れることで、香りもよく、さっぱりとした仕上がりになっています。秋にぴったりのデザートです。

デザート

おからのバナナケーキ

【材料】 中学校 4人分

〈目安量〉

- ・小麦粉 55 g 大さじ6
- ・ベーキングパウダー 1.5 g 小さじ1/2
- ・バナナ 54 g 1/2本
- ・無塩バター 30 g 大さじ2・1/2
- ・砂糖 30 g 大さじ3強
- ・たまご 56 g 1個
- ・生おから 35 g 大さじ1・1/2



◆エネルギー: 168 kcal
◆調理時間: 60 分

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーはよく振るう。バナナは荒くつぶす。
- ② バター・砂糖を白っぽくなるまですり混ぜ、そこにたまごを入れよく混ぜる。
- ③ ②に、①とおからを合わせてよく混ぜる。ケーキの型に流し入れる。
おからパウダーを使用する場合は、7g(大さじ1)加える。
- ④ 180度に予熱したオーブンで30分焼く。

おからは特に食物繊維が多いため、お通じの対策だけでなく、満腹感が得やすく食べ過ぎを防げるためヘルシーに作ることができます。
生のおからを使用したレシピですが、おからパウダーを使ってもおいしく作ることができます！

デザート

カルトフェルトルテ

【材料】中学生 4人分

		〈目安量〉
・じゃがいも	320 g	中3個
・砂糖	40 g	大さじ4
・牛乳	32 g	大さじ4
・無塩バター	24 g	—————
・バニラエッセンス		少々
・たまご	40 g	Sサイズ1個
・ブルーベリージャム	40 g	—————
・水	16 g	大さじ1



◆エネルギー:	165	kcal
◆調理時間:	50	分

【作り方】

- ① じゃがいもを蒸かし、牛乳を加えて滑らかになるまでつぶす。
- ② バターを溶かし、砂糖、溶いたたまごと①を混ぜる。
- ③ シートを敷いた鉄板に丸く成形し、オーブンで焼く。(180度 20分)
- ④ ブルーベリージャムと水を加熱し、ソースを作る。

〈ドイツ料理〉

ドイツ語でじゃがいものことを「カルトフェル」、ケーキのことを「トルテ」と言い、古くからドイツに伝わるシンプルで素朴なケーキです。
ブルーベリーソースをかけて彩り良く仕上げました。



デザート

きなこ蒸しパン(乳・たまご不使用)

【材料】中学生4人分

		〈目安量〉
▪ 小麦粉	80 g	大さじ9
▪ ベーキングパウダー	4 g	小さじ1
▪ きなこ	16 g	大さじ2弱
▪ 三温糖	50 g	大さじ4弱
▪ 豆乳	90 g	大さじ10
▪ くるみ	25 g	—————
▪ バナナ	80 g	1本
▪ サラダ油	4 g	小さじ1
▪ 紙マドレーヌ皿	4枚	—————



◆エネルギー: 224 kcal
◆調理時間: 25分

【作り方】

- ① くるみはから炒りする。
- ② バナナは皮をむき7ミリ厚の半月に切る。
- ③ 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、きなこ・三温糖を混ぜる。
- ④ 豆乳・くるみ・バナナ・サラダ油を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ 紙のマドレーヌ皿につき分けて、強火で10分から15分蒸す。

きなこの風味の蒸しパンに、バナナとくるみがアクセントのデザート。
やさしい甘みなので、軽食にもおすすめです。

デザート

ごまとあずきのクッキー

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・小麦粉 60 g 1/2カップ
- ・ベーキングパウダー 1.2 g 小さじ1/4
- ・黒ごま 6 g 大さじ1
- ・塩 0.04 g ひとつまみ
- ・豆乳 16 g 大さじ1
- ・油 16 g 小さじ4
- ・メープルシロップ 16 g 小さじ2
- ・ゆで小豆缶 60 g 1/3缶



すべて混ぜ合わせるとき

◆エネルギー: 140 kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーをふるいにかけて、黒ごま・塩も混ぜておく。
- ② 豆乳・油・メープルシロップを混ぜ合わせ、①に加える。
- ③ ②にゆで小豆を加え、さっくりと混ぜ、ひとり分ずつ間をあけて天板に落としていく。焼き上がりは丸く広がるので形は整えなくてよい。
- ④ 予熱であたためたオーブンで焼く。180度15分程度

まわりはさっくり、中はしっとり、あっさりとしっとり感のあるソフトクッキーです。
メープルシロップがポイントで食べ進むうちに自然な甘さを引き立たせます。
豆乳を牛乳、油をバターにするとまた違った味が楽しめます。

デザート

さつまいもボール(地瓜球)

【材料】中学生 4人分

- | | 〈目安量〉 | |
|---------|-------|-------|
| ▪ 揚げ油 | 適量 | |
| ▪ さつまいも | 160 g | 中2/3本 |
| ▪ 砂糖 | 20 g | 大さじ2強 |
| ▪ 片栗粉 | 16 g | 大さじ2強 |
| ▪ 白玉粉 | 40 g | 大さじ4 |



◆エネルギー: 137 kcal
◆調理時間: 40 分

【作り方】

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて、適当な大きさに切り、水にさらしてアクを抜き、蒸す。
- ② ①が熱いうちに砂糖を混ぜ、片栗粉とつぶした白玉粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 8個に分けて丸める。
- ④ 140～160度の油に入れ、転がしながら揚げる。表面がきつね色になった油からあげる。時々、やさしくおさえて空気を抜くと、時間がたってもつぶれにくくなる。

地瓜球(ディーグウアーチョウ)とは、さつまいもを使った台湾屋台のスイーツです。外はパリッと、中はもちもちとした食感で、ほんのりとお芋の甘さを感じられます。コロコロしていて見た目もかわいいです。

デザート

ずんだあえ

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- 枝豆 60 g 大さじ 3
- 砂糖 20 g 大さじ 2強
- 塩 0.4 g 小さじ 1強
- 片栗粉 2.8 g 大さじ 3
- 水 60 g 大さじ 4
- 白玉粉 100 g _____
- 水 60 g 大さじ 4



★ 枝豆は冷凍のものでもおいしくできます。

◆エネルギー: 207 kcal
◆調理時間: 35 分

【作り方】

- ① えだまめをゆでてさやから豆を出す。(冷凍の場合はそのまま)
- ② えだまめをミキサーにかける。
- ③ えだまめに砂糖・塩を加え加熱し水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ④ 白玉粉に水分を加えてこねて丸める。
ゆでて水にさらす。
- ⑤ 白玉団子にずんだをからめてできあがり。

ずんだ

「ずんだ」とは、えだまめで作った緑色の餡(あん)のことをさします。米どころの宮城県には、古くから年中行事や祝い事で食されてきたもち料理が50種類以上あるといわれ、ずんだ餅もその代表的な料理の一つです。

名前の由来は豆打(豆ん打)が呼び名になったそうです。

デザート

チョコ抹茶ケーキ

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・小麦粉 80 g 大さじ9
- ・ベーキングパウダー 4.8 g 小さじ1
- ・抹茶 0.8 g 小さじ1/2
- ・グラニュー糖 32 g 大さじ3
- ・たまご 56 g 1個
- ・牛乳 16 g 大さじ1
- ・バター 20 g 大さじ2
- ・チョコチップ 16 g ——
- ・粉糖 1.2 g 小さじ1



◆エネルギー: 188 kcal
◆調理時間: 40分

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶はあわせてふるう。
- ② たまご・さとうをよく混ぜ、牛乳を加える。
- ③ ②に①を入れて混ぜ、溶かしたバターを加える。
- ④ 鉄板に流し入れチョコチップを上にならして、予熱したオーブンで焼く。

5月の八十八夜にピッタリのメニューです。

「八十八夜」に摘み取られた緑茶は貴重で、飲むと健康に過ごせるといわれています。実際にお茶の成分のカテキンには菌の繁殖を抑える働きがあり、体を守ってくれます。

デザート

ピーチパイ

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・ 黄桃缶ハーフ 4 コ
- ・ パイシート 4 枚
- ・ 粉糖 1 g ひとつまみ



◆エネルギー: 125 kcal
◆調理時間: 20 分

【作り方】

- ① 黄桃ハーフを切り落とさないようせん切りにする。
- ② パイシートに①をのせオーブンで焼く。(180度20分程度)
- ③ ②が冷めたら、粉糖を振る。

簡単でかわいいデザートです☆彡

パイシートにピーチをのせるだけで、おいしいデザートができちゃいます。
アレンジしているんな果物を盛り付けてオーブンで焼いたり、包んで焼いたり
楽しんでみてください。

デザート

ミルク寒天いちごソース

【材料】 中学生 4人分

- | | | 〈目安量〉 |
|------------|--------|-------|
| ▪ 牛乳 | 180 g | 約1カップ |
| ▪ 生クリーム | 20 g | 約大さじ1 |
| ▪ 砂糖 | 20 g | _____ |
| ▪ 水 | 100 g | _____ |
| ▪ 粉寒天 | 1.8 g | _____ |
| ▪ バニラエッセンス | 0.08 g | 少々 |
| ▪ いちごジャム | 8 g | _____ |
| ▪ 白ワイン | 4 g | _____ |
| ▪ ゼリーカップ | 4 個 | _____ |



◆エネルギー: 88 kcal
◆調理時間: 30 分

【作り方】

- ① 水で粉寒天をふやかし、火にかけてグラグラ煮立て溶かす。
- ② 砂糖を加え完全に煮溶けたら温めた牛乳、生クリームを加えバニラエッセンスを入れる。
- ③ 90ccカップに流しいれ冷やし固める。
- ④ いちごジャムと白ワインを火にかけて、固まったミルク寒の上にかける。

白と赤のコントラストで、クリスマスのデザートにピッタリです。
また、いちごジャムを他のジャムにかえても美味しくいただけます。

デザート

草団子

【材料】 中学生 4人分
〈目安量〉

- ・ 白玉粉 100 g 1カップ
- ・ 砂糖 4 g 小さじ1
- ・ 水 32 g 大さじ2
- ・ 小松菜(葉のみ) 30 g 2株
- ・ きな粉 20 g 大さじ2と1/2
- ・ 砂糖 20 g 大さじ2と1/2
- ・ 塩 0.4 g 少々



◆エネルギー: 135 kcal
◆調理時間: 30 分

【作り方】

- ① 小松菜は葉のみ使用し、3cm幅に切り、柔らかくゆでてミキサーにかける。
- ② 白玉粉は水・砂糖で練り、十分にほぐす。
- ③ ①②を混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。
- ④ 1コ4cmの大きさに、1人2コに丸め、浮き上がってから2分ゆでて水にとる。
- ⑤ きな粉は炒って、砂糖・塩と混ぜる。
- ⑥ 団子の水を切り、⑤をまぶす。

<小松菜給食>

葛飾区の小松菜を使用したデザートです。

小松菜は葉のみを使用し、柔らかくゆでることで生地によくなじみ、きれいな緑色の団子に仕上がります。生徒に人気のデザートです。

デザート

白ごまプリン

【材料】中学生 4人分

〈目安量〉

- 水 40 g 大さじ2と2/3
- 粉寒天 1.6 g 小さじ1/2
- 砂糖 28 g 大さじ3
- 練りごま(白) 32 g 大さじ2
- 牛乳 40 g 大さじ2と2/3
- 調整豆乳 160 g _____
- 生クリーム 24 g 大さじ1と2/3
- 90ccカップ 4 個 _____



◆エネルギー: 135 kcal
◆調理時間: 40 分

【作り方】

- ① 粉寒天を水に入れよく混ぜ火にかける。
しっかり沸騰させ寒天を完全に煮溶かしたら砂糖を加え良く溶かす。
- ② 牛乳・豆乳・練りごまを合わせ温めたら、①と合わせる。
最後に生クリームを加え仕上げる。
- ③ 90ccカップに流しいれ冷蔵庫に入れ冷やし固める。

普段、摂りにくいごまをたくさん摂ることができます。
豆乳を使っているのでさっぱりとした後味になります。