

## 桃のノンアルコールカクテル

### 材料 1人分

桃	小1個
オレンジジュース	45cc
炭酸水	100cc
グレナデンシロップ	小さじ1 (なければかき氷シロップでも可)
氷	適量
ミント	適量

1人分:116kcal たんぱく質0.9g 塩分0.0g



### 作り方

- ① 桃は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに①とオレンジジュースを加え、かき混ぜる。
- ③ 氷の入った容器に②と炭酸水を入れ、スプーンで良くかき混ぜる。
- ④ グラスに氷、③を注ぎ、グレナデンシロップを入れる。
- ⑤ ミントなどで飾り付けをしたら出来上がり。

レシピ提供:川西市民



## トマトの ノンアルコールカクテル

### 材料 2人分

完熟トマト	小1個
レモン	1/2個
★パセリ(またはバジル)	1~2g
★ブラックペッパー	適量
★タバスコ	1~2滴
ソーダ	50ml程度
氷	適量
飾り(レモンやバジル等)	適量

1人分:18kcal たんぱく質0.5g 塩分0.0g

### 作り方

- ① トマトは皮をむき、適当な大きさに切る。レモンは搾る。
- ② ミキサーに①と★を加え混ぜる。
- ③ 氷を入れたグラスに②を7分目程度まで注ぐ。
- ④ グラスの残りの容量にソーダを注ぎ、軽にかき混ぜ、飾り付けをしたら出来上がり。  
(お好みで塩少々を加えても良い)

レシピ提供:川西市民



## 南瓜ホットケーキ

### 材料 3人分

かぼちゃ	約1/8個
小麦粉	2/3カップ
ベーキングパウダー	小さじ3/4
卵	1個
牛乳・バター	各大さじ1
砂糖	大さじ4
水	大さじ3
油	適量

### 作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ(500~600W)で2~3分加熱し、皮ごとざっくりつぶす。
- ③電子レンジでバターを溶かす。
- ④①にかぼちゃ、卵、牛乳、砂糖、溶かしバター、水を加えてダマにならないように混ぜ合わせる。
- ⑤油をひいたフライパンに生地を丸くのぼして焼く。

### memo

かぼちゃにはβカロテン、ビタミンC、Eのほか、食物繊維が豊富。

1人分：263kcal たんぱく質5.1g 塩分0.3g

レシピ提供：市立保育所・こども園給食部会



## いきなり団子

### 材料 6個分

サツマイモ	1本
粒あん	100g
薄力粉・白玉粉	各100g
塩	少々
水	100cc

### memo

旬のサツマイモを使った熊本県の郷土菓子。サツマイモはビタミンCや食物繊維が豊富です。選ぶときは皮が鮮やかな赤紫色で、太く、ずんぐりしたものを。

1人分：198kcal たんぱく質3.4g 塩分0.1g

### 作り方

- ① サツマイモは皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水に漬けてアク抜きをする。
- ② 粒あんを6等分にする。
- ③ 薄力粉と白玉粉、塩をボウルで混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて耳たぶ位の固さになるまでよく練り、6等分にする。
- ④ ①のサツマイモの水を切って皿に乗せ、ラップをして500wの電子レンジで約2分加熱する。
- ⑤ ③の生地を楕円形に伸ばして④を乗せ、その上に粒あんを重ねて全体を包む。クッキングシートに並べ、蒸気の上だった蒸し器で25分程度蒸す。

レシピ提供：川西いずみ会



## 焼き芋とリンゴの包み焼き

材料 4個分

焼き芋 (ふかし芋でも可)	2本
リンゴ(紅玉)	1個
バター	大さじ2
レーズン	大さじ2
はちみつ	大さじ2
マシュマロ	4個

作り方

- ① 焼き芋は皮をむいて1cmの輪切りにする。
- ② リンゴは皮をむいて4つ切りし、芯を取り、薄切りにする。
- ③ アルミホイル(25×25cm)にバター大さじ1/4を塗る。1/4量の①と②、レーズン大さじ1/2、バター大さじ1/4をちぎって乗せ、はちみつ大さじ1/2かける。中央にマシュマロ1個を乗せ、周りから軽く押さえつけるように包む。(4つ作る)
- ④ 厚手の鍋を熱し、③を並べ10分間蒸し焼きにする。

*memo*

りんごは果肉に含まれる食物繊維のペクチンが腸の健康を守る、おなかに優しい果物です。

1人分：273kcal たんぱく質1.4g 塩分0.2g

レシピ提供：川西市民



## 柚子のゼリー

### 材料 8人分

ゆず	5~6個
棒寒天	2本
水	2カップ
砂糖	2/3カップ
グレープジュース	適量
(なければ赤ワインでも可)	

### 作り方

- ① ゆずは横2つに切って果肉を取り出し、果汁を2カップ取る。(不足分はグレープジュースを足す)
- ② 寒天は細かくちぎって分量外の水で15~30分ふやかし、水気を絞る。
- ③ 鍋に水と砂糖と②を入れ、火にかける。時々かき混ぜ、寒天が溶けたら火から下ろし、布巾を敷いたザルでこす。
- ④ ①と③をよく混ぜ合わせ、型に流して冷やし固める。(①で残った皮をよく洗って、型として使ってもよい)

### memo

柚子は果汁はもちろん、果皮まで幅広く活用できます。果皮に含まれるリモネンにはリラックス効果があり、柚子風呂にすると心身疲労回復に役立ちます。

1人分：61kcal たんぱく質0.2g 塩分0.0g

レシピ提供：川西市民