

まめまめクッキー

田添 文江（パン・お菓子教室講師）

栄養豊富な乾燥大豆を家庭用オーブンで煎り大豆にする新しい発想と粗きな粉にすることで、噛みごたえのある食感と風味を出しました。菰野町の特産のまこもの粉末を入れることによって、より風味を出しました。おやつ時間に子ども達が楽しく会話が弾むようクッキーを木の形にしてみました。まめまめしく、よく噛んで食べましょう。

■材料（2人分）

煎り大豆から粗きな粉

大豆 50g
水 適量
（煎り大豆は市販でも可）

まめまめクッキー

煎り大豆 10g
無塩バター 20g
グラニュー糖 15g
塩 少々
薄力粉（あやひかり） 40g
まこも粉（ブラウン） 1g
全卵 15g

} A



* Aは合わせてふるっておく。

* まこも粉がなくても十分おいしくできます。その場合も、薄力粉は40gでOK。

■作り方

準備（前日にしておく）

- ①大豆50gを6時間以上水に浸ける。
- ②ざるに上げ水気を切り、180℃で約25分から焼きする。

- ①煎り大豆をミキサーにかけて粗きな粉にする。
- ②粗きな粉・1cm角に切った無塩バター・グラニュー糖・塩・Aを細かくカードで刻む。（サラサラになるように）
- ③卵を加えてひとまとめにしてラップに包み、30分位冷蔵庫で冷やす。（時間のない時は冷凍庫）
- ④クッキー生地を平にのばし、クッキー型で抜いて天板に並べる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

所要時間

60分

雑穀とシリアルのプキビスコッティ

瀧川 陽子（主婦）

全粒粉、押し麦、クルミはしっかり噛みしめることで風味が増します。また、見た目や食感を楽しんで、子どもが喜んで食べてくれるようにシリアルを散らしました。甘みに黒砂糖とスキムミルクを少量加え、足りない甘みを粉砂糖で補いました。作り方も簡単で、二度焼きすることで、しっかりした噛みごたえのあるお菓子に仕上げました。

■材料（2人分）

ビスコッティ

薄力粉	34 g
強力粉	6 g
全粒粉	8 g
押し麦	6 g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
黒砂糖	15 g
クルミ	10 g
スキムミルク	5 g
卵（M）	1個
無塩バター	6 g

トッピング

シリアル	15 g
粉砂糖	少々



■作り方

- ①薄力粉・強力粉・スキムミルク・ベーキングパウダーをふるい、ボウルに入れる。
- ②黒砂糖・全粒粉・押し麦を加える。
- ③溶き卵・溶かしバターを加え混ぜる。
- ④粗く砕いたクルミを混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、生地を流し込み平にする。
- ⑥シリアルを散らし、200℃で15分焼く。
- ⑦一度オーブンから出して切り分け、粉砂糖をふりかけて180℃で10分焼く。

☆カルシウム 138mg
☆鉄 2.35mg（2人分）

所要時間

35分

季節の果汁かむかむグミキャンデー

食生活研究会エッセンス 尼崎 利佳（三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年）

生果汁を使ったグミ。このグミは、季節の果汁を使用すれば砂糖を加えなくても大丈夫。グミは弾力があり、咀嚼力アップ！生の果汁がない場合は、100%ジュースでも大丈夫です。作り方も簡単でいろいろな形が楽しめるので、子ども達と一緒に作ってみてください。

■材料（2人分）

みかん果汁	60ml
砂糖	50g
ゼラチン	50g

*ふやかし用

みかん果汁	160ml
-------	-------



■作り方

- ①みかんは搾り果汁をとる。
- ②粉ゼラチンは搾ったみかん果汁でふやかす。
- ③鍋に果汁（分量の半分）と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらゼラチンも加えて溶かす。
- ④②に残りの果汁を加え混ぜ、製氷皿などに流し入れ、室温のままで固め、型から外す。

所要時間

30分

ピザ風ラスク

前納 明佳（三重県立相可高等学校 1年）

家にある食材を電子レンジで加熱するだけで、簡単にかつ低価格で作ることができます。小さい子どもと作るときは丸型だけでなく型抜きを使ってウサギやクマの形にすると可愛く仕上がります。トッピングにゴボウやレンコンを細く切って茹でたものを加えるとさらに噛みごたえが出て、食物繊維も豊富に摂れます。楽しく作ることができるのでぜひ作ってみてください。

■材料（2人分）

食パン8枚切り	2枚
ピーマン	1/4個
ミニサラミ	4本
とけるチーズ	9g
ピザソース	適量



■作り方

- ①食パンを電子レンジで1分半～2分乾燥焼きして冷ます。
- ②冷めたらピザソースを塗り、ピーマン・サラミ・チーズをトッピングする。
- ③オーブントースターで2分焼いて、少し焦げ目をつけて完成。

所要時間

6分

伊勢芋っちりチョコロス

本田 莉菜（三重県立相可高等学校 2年）

私が子どものころに食べていたチョコロスをアレンジしたレシピです。チョコロスのもちもち感は、伊勢いもを入れたり、薄力粉を強力粉に代えたりして出しました。栄養価の高い伊勢いもをふんだんに加えています。また、シロップには、はちみつとレモンを使い、子ども達の好きな味に仕上げました。親子で仲良く食べてください。

■材料（2人分）

チョコロス

薄力粉	20g
強力粉	50g
伊勢いも	50g
卵	1個
油	適量
水	50ml
牛乳	30ml
砂糖	15g
無塩バター	20g

はちみつレモンシロップ

はちみつ	20g
レモン	1/2個



■作り方

チョコロス

- ①伊勢いもは皮をむき、すりおろしておく。
- ②Aを鍋に入れ沸騰寸前まで火にかけてから、一度火を止め、ふるった粉を入れ混ぜる。ひとかたまりになったら、もう一度火にかけて余分な水分をとばす。
- ③伊勢いもを加え混ぜたら、卵を少しずつ加えていく。
- ④星型の絞り袋に③を入れたら、クッキングシートの上に絞り出す。
- ⑤160℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑥チョコロスにシロップをつけて出来上がり。

はちみつレモンシロップ

- ①はちみつをレモン汁で溶く。

所要時間

35分

やさしいクッキー

大井戸 愛（三重県立明野高等学校 2年）

私の作った野菜クッキーには、栄養価の高い食材であるカボチャとあおさを使っています。小さな子ども向けなので一口サイズです。サクッとした食感で、噛めば噛むほど味が増し、噛む力を養うとともに、よりおいしくなります。野菜の苦手な子どもでも、楽しくたくさん食べることができると思います。

■材料（2人分）

小麦粉	100g
砂糖	60g
卵	1個
ショートニング	70g
カボチャ	30g
あおさ	2g
塩	少々
バニラエッセンス	少々



■作り方

- ①カボチャをやわらかく茹で、こす。
- ②砂糖と卵を白っぽくなるまで混ぜる。塩を少々入れる。
- ③ショートニングとバニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ④生地を2つに分け、カボチャとあおさを別々に入れ混ぜる。
- ⑤ふるった小麦粉を半分ずつ入れ、切るように混ぜる。
- ⑥平らなところにラップを敷き、その上で型を抜く。（又は絞り出す）
- ⑦オーブンで約10分～15分程焼く。

所要時間

50分

野菜健康ビスケット

田端 舞子・池山 安寿香（三重高等学校調理部 1年）

ビスケット生地に練り込まれている3種類の野菜は、全て緑黄色野菜なので、βカロテンやビタミン類を豊富に含んでいます。また、新食感を目指して作ったするめいか入りのビスケットは、シーフードカレー風味の旨味たっぷりなおやつとなっています。カラフルでそれぞれ違ったおいしさの楽しいビスケットとなりました。

■材料（2人分）

するめ	適量
ニンジン	1/4本
パプリカ赤	1/4個
モロヘイヤ	2枚
カレー粉	小さじ1/2
小麦粉	150g
卵	1/2個分
牛乳	大さじ2
バター	90g
砂糖	15g
ブイヨン（粉末）	少々



■作り方

準備

①小麦粉と砂糖をふるう。

②バターを室温でやわらかくする。

③牛乳にブイヨンを入れる。

④ニンジンはおろし金でおろしておく。

⑤パプリカとモロヘイヤは茹でて水をきり、すり鉢とすりこぎでする。

⑥するめはみじん切りにする。

①バターを白っぽくなるまでよく混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

②溶き卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜる。

③小麦粉を分けながら入れて、粘りを出さないようにさっくりと混ぜる。

④生地を4等分して、するめ・ニンジン・パプリカ・モロヘイヤをそれぞれに加える。
するめだけカレー粉を加える。

⑤冷蔵庫で10～15分ねかせる。

⑥ねかせた生地をめん棒でのばしてスティック状に切る。

⑦170℃に熱したオーブンで約10分焼く。

所要時間

60分

おから入り伊勢茶バー 2種のディップ添え

西村 真依（学校法人大川学園三重調理専門学校調理経営学部 1年）

噛みごたえがあり、むし歯予防、歯を強くするおやつを考えました。伊勢茶バーは、緑茶カテキンの抗菌作用により、むし歯の発生や歯石の生成を抑えるとともに、ミネラル、フッ素が歯のエナメル質と結びついて歯を強くします。さらにクリームチーズのディップを2種添えました。

■材料（2人分）

おから入り伊勢茶バー

伊勢茶	大さじ2
抹茶	大さじ2
薄力粉	130g
バター	30g
レモン汁	10ml
おから	80g
塩	少々

桜海老のディップ&カレーのディップ

クリームチーズ	80g
レモン汁	適宜
桜エビ	適宜
マヨネーズ	適宜
カレー粉	適宜



■作り方

おから入り伊勢茶バー

- ①抹茶と薄力粉は合わせてふるっておく。
- ②バターは室温にもどす。
- ③ボウルに全ての材料を入れ、手でよくこね合わせる。
- ④よくこねたら生地をひとまとめにし、打ち粉（分量外）をした台にのせ、めん棒などで厚さ5mm位までのばす。
- ⑤5cm位の短冊に切る。
- ⑥170℃に温めたオーブンで12分程焼く。

桜海老のディップ&カレーのディップ

- ①クリームチーズをボウルに入れ、レモン汁で好みのかたさになるまでのばす。（少量ずつ入れること）マヨネーズを入れ味をみる。
- ②①を2つに分け、1つにはカレー粉を入れ混ぜる。もう1つには、包丁などで砕いた桜エビを入れ混ぜる。

所要時間

25分

かた焼き大豆ステッキー

岡田 公子（会社員）

歯を丈夫にするために、カルシウムが豊富な、スキムミルク、アーモンド、あおさのり、黒煎りごまを使用し、水煮大豆も加えて栄養のバランスも良くしました。生地を3等分して違った食材を混ぜるので3種類の味と色になり、子ども達が楽しく食べられるようにしました。また、バターを少なくして噛みごたえがあるようにしました。

■材料（2人分）

水煮大豆	20 g	}	A
薄力粉	42 g		
スキムミルク	8 g		
卵	10 g		
バター（常温でもどす）	5 g		
砂糖	23 g		
アーモンド	6粒		
乾燥あおさのり	1 g		
黒煎りごま	6 g		
溶き卵	適量		
打ち粉（薄力粉）	適量		



■作り方

- ①水煮大豆はビニール袋に入れ、めん棒でたたいてつぶし、アーモンドは細かく刻み、あおさのりは手で粗くほぐして粉にする。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ひとまとめにして、3等分し、アーモンド・乾燥あおさのり・黒煎りごまをそれぞれに加え混ぜ合わせる。
- ③打ち粉をふったまな板に②をのせて、めん棒で厚さ2～3mmにのばし、1cm×12cm位に包丁で切る。
- ④オーブントースターの受け皿にクッキングシートを敷き、③をのせて、溶き卵をハケで塗り、150℃で15分位焼く。（オープンでもOK）

所要時間

30分

伊勢志摩おからかいんとう

食生活研究会エッセンス 佐野 文美 (三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年)

砂糖を使わず、素材の味を活かしたかりんとうです。また、油で揚げずにオーブンで焼き、ヘルシーに仕上げました。生地には食物繊維を多く含むおからを使い、伊勢志摩の海で育ったカルシウムたっぷりの食材を練り込みました。ポリポリとした食感で、噛みごたえのあるおやつです。

■材料 (2人分)

おから	25g	
薄力粉	25g	
鶏卵	15g	
青のり	1.5g	} A
白煎りごま	3g	
桜エビ	1.5g	
乾燥ひじき	1g	} B
ちりめんじゃこ	6g	



■作り方

- ①ひじきはぬるま湯に浸けてもどし、水気をしっかりときっておく。
- ②ちりめんじゃこは包丁で粗く刻む。
- ③ボウルにおから・薄力粉・溶き卵を合わせて生地をまとめる。
- ④まとまった生地を2等分し、1つにはAを、もう1つにはBを加え、よく練りこむ。
- ⑤生地をめん棒で4~5mmの厚さにのばし、縦5cm程の棒状に切る。
- ⑥オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃で20~25分かりっとするまで焼く。

所要時間

40~45分