

野菜を  
食べよう

# ヘルスメイトおすすめ 野菜をつかったおやつ



## ◆にんじんゼリー (1個あたり 30kcal)



【材料】 8個分

- ・にんじん … 125g
- ・水 … 100cc
- ・粉寒天 … 2g
- ・水 … 250cc
- ・砂糖 … 50g
- ・レモン汁 … 大さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいてうす切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①、水(100cc)、砂糖をミキサーにいれて滑らかになるまで攪拌する。
- ③ 粉寒天を分量の水(250cc)にふり入れて火にかけ、沸騰後5分程度煮る。
- ④ ③に②を加えて煮て、最後にレモン汁を加えて混ぜ、型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## ◆小松菜マドレーヌ (1個あたり 73kcal)



【材料】 10個分

- ・小松菜 … 100g
- ・卵 … 1個
- ・牛乳 … 50cc
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・ホットケーキミックス … 100g
- ・バター … 30g

【作り方】

- ① 小松菜は洗ってさっとゆで、水気をしぼり、細かく切る。
- ② バターは小鍋または電子レンジにかけて、溶かしておく
- ③ ミキサーに①と卵、牛乳、砂糖、レモン汁を入れて攪拌し、ボウルに移す。
- ④ ③にホットケーキミックスを加え、泡だて器で混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- ⑤ ④の生地をアルミケースに入れ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。竹串をさして、生地がついてこなければでき上がり。



# ◆米粉のおやき (1個あたり 200kcal・食塩相当量 0.8g)

## 【材料】 6個分

- ・米粉 ……200g
- ・片栗粉 …… 20g
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・熱湯 …… 200cc
- ・好みの具材<sup>※</sup>…200g
- (今回はきんぴらごぼう)
- ・ごま油 ……大さじ1

## 【作り方】

- ① ボウルに米粉・片栗粉・塩を入れ、熱湯を少しずつ入れながらよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ② ①を6等分にして丸めておく。
- ③ ②をまな板の上で薄く平らに広げる。具材を6等分しておく。
- ④ ③を手のひらにのせ、生地中央に具材をのせ、周囲の生地を寄せて包み口をしっかりと閉じる。
- ⑤ 閉じ口を下にし、軽くつぶし、回転させて形を丸く整える。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、⑤を並べ弱めの中火で蓋をして3分程度蒸し焼きにし、焼き色がついたら裏返し蓋をして3分程度蒸し焼きにする。

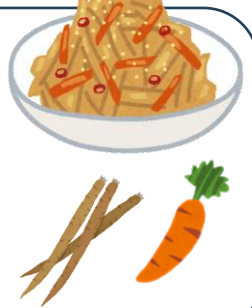


## ◆おやきオススメの具材◆

### きんぴらごぼう

#### 【材料】 (おやき6個分)

- ・ごぼう …… 1本(150g)
- ・にんじん …… 20g
- ・ごま油 …… 大さじ1
- ・いりごま …… 適量
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2



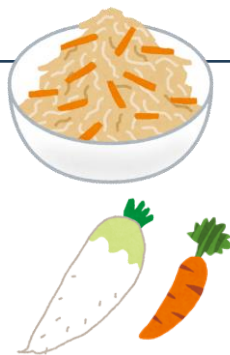
#### 【作り方】

- ① ごぼうは皮をむき、せん切り(さがき)にして、水にさらしてアクを取り、水気を切っておく。
- ② にんじんはせん切りしておく。
- ③ フライパンにごま油をひいて中火で熱し、ごぼうを炒める。にんじんを加えてさらに炒め、火が通ったら砂糖、みりん、しょうゆを加えて手早くからめ味をなじませる。

### 切干大根煮

#### 【材料】 (おやき6個分)

- ・切干大根(乾) …… 30g
- ・にんじん …… 30g
- ・油あげ …… 30g
- ・だし …… 100cc
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1/2
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・油 ……小さじ1



#### 【作り方】

- ① 切り干し大根は十分に洗い、たっぷりの水に20～30分間つけて戻す。水けをしっかりと絞り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは3～4cm長さのせん切りにする。
- ③ 小鍋に油を入れ、にんじん、油あげを入れ軽く炒める。
- ④ ③に①とだし、砂糖、酒、しょうゆを入れ全体を混ぜ、鍋ふたをしてやわらかくなるまで煮る。

### さつまいもの甘煮

#### 【材料】 (おやき6個分)

- ・さつまいも ……1本(200g)
- ・砂糖 ……大さじ3
- ・レモン汁 ……小さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ



#### 【作り方】

- ① さつまいもはきれいに洗って、皮つきで1cm幅程度に輪切りにする。
- ② 小鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、砂糖と塩を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなればレモン汁を入れ、火を止める。

※おやきに入れるときは1cm角程度に切ると包みやすい＆食べやすいです。