

デザート

鮮やかなオレンジ色の羊羹にソースの白が映える和のデザート

南瓜の羊羹チーズクリームソース



[羊羹]

・打木赤皮甘栗南瓜のペースト…200g
粉寒天 3g、水200cc、砂糖60g
粉寒天、砂糖をよく煮溶かしてからペーストを加え混ぜる。流し缶などで冷やし固める。

[チーズクリームソース]

・クリームチーズ…50g
泡立器で攪拌して柔らかくする。
生クリーム 50cc、砂糖 20g、レモン汁 10cc

かぼちゃのペースト

★かぼちゃは適当な大きさに切り、種と皮を取って電子レンジで加熱して柔らかくする。裏ごしまたはスピードカッターでなめらかにする。

1人あたりの栄養量	エネルギー 196 kcal	たんぱく質 2.5 g	脂質 8.5 g	炭水化物 28.1 g	食塩相当量 0.2 g
-----------	----------------	-------------	----------	-------------	-------------

りんごの口どけを楽しむ簡単デザート

りんごのワイン煮



・りんご…1個

皮むき、くし形8等分を2cm幅に切る。

・白ワイン 100cc、砂糖 40g、レモン汁大さじ1

・器に盛りつけてミントを添える。

1人あたりの栄養量	エネルギー 84 kcal	たんぱく質 0.1 g	脂質 0.1 g	炭水化物 18.0 g	食塩相当量 0.0 g
-----------	---------------	-------------	----------	-------------	-------------

子どもからお年寄りまで満足できる季節のデザート

梨とトマトのコンフィ ヨーグルト添え



[コンフィ] 砂糖等で煮て保存性を高める調理方法

・梨…1個

くし形8個を1cm幅に切る。

・水 50cc、白ワイン 50cc、砂糖は梨の2割量
プラス 20g

[デコレーション]

・プレーンヨーグルト 200g、ミントの葉
皮むきしたミニトマト12個

調理のポイント

子ども向けには白ワインをレモン汁小さじ1に代える。

1人あたりの栄養量	エネルギー 137 kcal	たんぱく質 2.2 g	脂質 1.6 g	炭水化物 27.9 g	食塩相当量 0.1 g
-----------	----------------	-------------	----------	-------------	-------------

温冷どちらでも口にふわっと広がるスイートな味わい

さつまいものアングレーズ

・さつまいも…100g

皮をむき、1cm角にし、レンジで柔らかくする。

[アングレーズソース] 果物や菓子用のカスタードソース

・卵黄2個、砂糖 30g、牛乳 150cc

・仕上げにローストしたスライスアーモンドを飾る。



1人あたりの栄養量	エネルギー 132 kcal	たんぱく質 3.3 g	脂質 5.2 g	炭水化物 17.9 g	食塩相当量 0.1 g
-----------	----------------	-------------	----------	-------------	-------------

食材の分量は4人または8人分です。料理の詳しい作り方は、金沢市ホームページ「金沢の食育」の食育お役立ち情報に掲載しています。ぜひご活用ください。