



朝食やおやつにぴったり！ しっとりふわふわ！米粉のパンケーキ

材料(10cm程度5〜6枚)

今回は尾東産米粉の(微粉)を使用します

- A** 米粉…100g
ベーキングパウダー…小さじ1
塩…ひとつまみ

- B** 牛乳…50g
無糖ヨーグルト…50g

- 卵…1個
●砂糖…大さじ1
●とかしバター…10g

事前準備

- ・**A**の米粉、ベーキングパウダー、塩を合わせておきます
- ・**B**の牛乳と無糖ヨーグルトを合わせ、なめらかに混ぜておきます

テフロン加工なら油なしでもOK!

作り方

- 1 ボウルに卵と砂糖を入れ軽く泡立つくらい混ぜます。
- 2 **B**の牛乳と無糖ヨーグルトを入れて軽くまぜ、次に**A**の米粉、ベーキングパウダー、塩を入れまぜ合わせ、さらに溶かしバターを入れて、泡立器でしっかりと混ぜます。
- 3 フライパンを温め、弱めの中火で1分30秒〜2分焼きます。フツフツしてきたら返し、1分ほど焼いたら完成です。

甘さ控えめなのでシロップやジャムをかけたり、お好みで砂糖、塩の分量を増やしてください。



東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静

今月の 食材メモ②

米粉

米粉とは、お米を細かく砕いて粉末状にしたものです。米は、小麦粉に比べ油の吸収率が低いとされています。そのため、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が続きヘルシーな仕上がりになります。油分が少なくサラサラなので調理工程の多いお菓子作りやパン作りに向いています。



季節の果物を使って！ ブルーベリージャム

市販のジャムよりも甘さひかえめで美味しい！

材料(約200g分)

- ブルーベリー…200g
- 砂糖…70g(ブルーベリーの35%)
- レモン汁…大さじ1(レモン1/2個分程度)

事前準備

保存容器を煮沸消毒し乾燥させます。

ジャムって？

果物に40%以上の砂糖を加え、ゼリー状に煮詰めたものです。このレシピは甘さひかえめで、35%の砂糖で作っています！

作り方

- 1 ブルーベリーを水洗いしてザルにとり、水気を切ります。
- 2 鍋にブルーベリーと砂糖を入れて木べらなどで混ぜ、1時間くらい置いて果汁が出るのを待ちます。
- 3 **2**のブルーベリーを中火にかけて一度沸騰させます。弱火で10〜15分ほど煮詰め、とろみが少し付いたら火を止めてレモン汁を入れ、軽くかき混ぜます。
- 4 保存容器に入れて完成です。

POINT

ブルーベリーのとろみが少しゆるいくらいでOK。冷めると固まります。

米粉のパンケーキ
1人分 106kcal



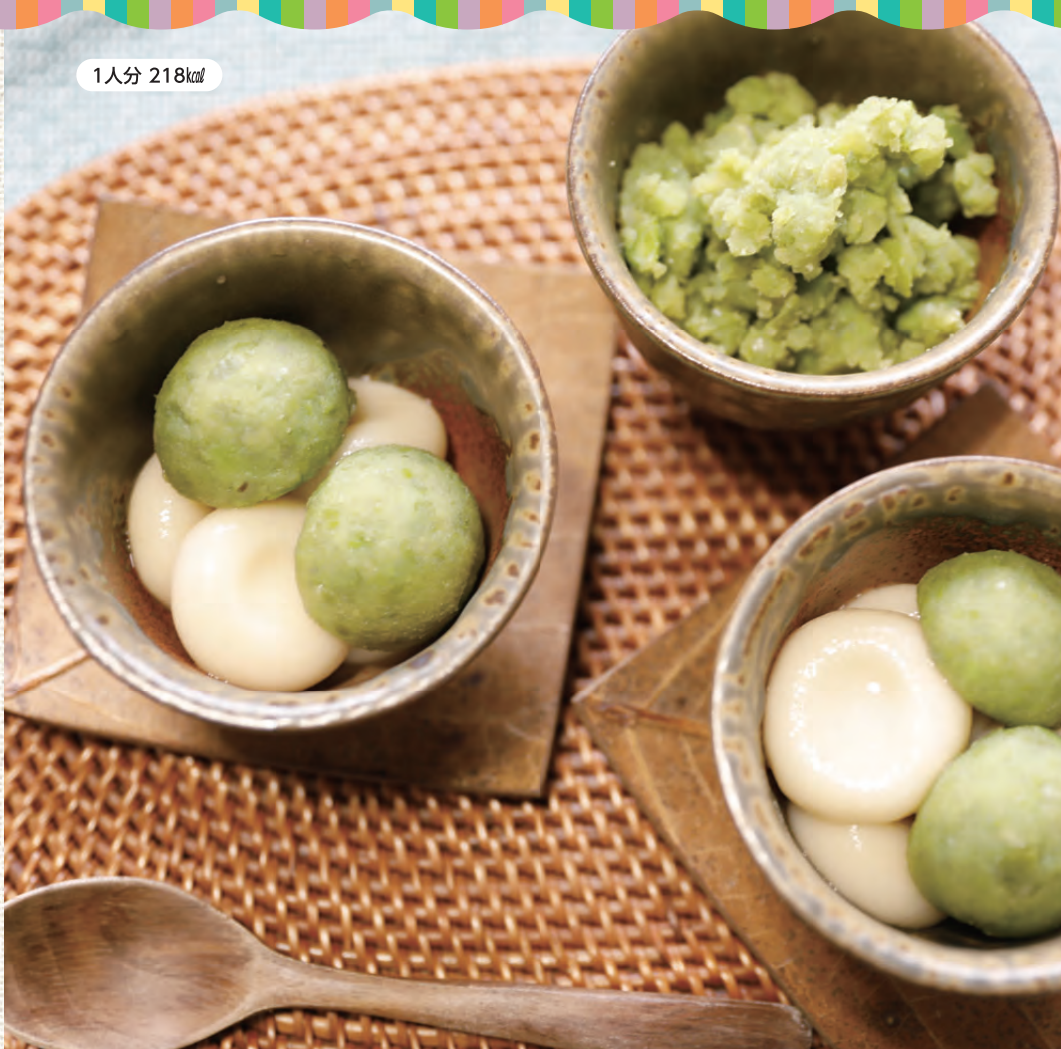
ブルーベリー

ブルーベリーは美容と健康をサポートしてくれる栄養素がたくさんつまっています。ポリフェノールのひとつであるアントシアニンが豊富です。アントシアニンは目の働きを活性化作用があり、目の疲れや視力低下の予防に期待できます。ブルーベリーは収穫すると時間とともに風味が落ちるといふ特徴を持っています。ジャムにすれば日持ちするのでオススメです。

ブルーベリー



1人分 218kcal



材料(4人分)

- そら豆(さやを除いたもの)…300g
 - 水
 - 白玉粉…100g
 - 絹ごし豆腐…100g
- A** 砂糖…60g
塩…ひとつまみ

作り方

- 1 そら豆は、さやを取り除きうす皮のついた状態でサッと洗います。5分茹でざるにあげ、水気を切り、うす皮を取り除きます。ボウルに入れ熱いうちにゴムべらなどでつぶします。
- 2 鍋に**1**のそら豆と**A**の砂糖と塩、水大さじ2を入れ中火にかけ木べらで練ります。混ぜた時鍋底が見えるようになったら、火を止めバットなどに移し冷めます。
- 3 ボウルに白玉粉と豆腐を入れよく練り合わせます。さらに水大さじ2を加え練り、耳たぶくらいのかたさになったら、細棒状に伸ばし20等分に丸めて中央をへこませます。
- 4 鍋に湯を沸かし**3**の白玉を入れ、2分程茹でます。浮いてきたら冷水にとります。
- 5 器に**4**の白玉を盛り**2**のずんだをトッピングして完成です。

※そら豆はさや付きの場合は800〜900g

今月の 食材メモ①

そら豆



そら豆は春から初夏にかけて旬を迎えます。そら豆には人間に必要な栄養素がまんべんなく含まれています。特に亜鉛の含有量は野菜の中でトップクラスです。亜鉛は粘膜を保護するビタミンAを体の中にとどめる効果があり、風邪や感染症にかかりにくくなります。そら豆の美味しい期間は3日と言われるほど鮮度が落ちやすい野菜です。購入したらなるべく早めに食べましょう。



食育 キッチン



そら豆のずんだ風白玉

食育ソムリエ直伝！
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介！
食卓に旬をとり入れてみませんか？

東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子



店舗情報

東郷
グリーンセンター

〒470-0162 愛知郡東郷町大字春木字仲田49-1
TEL0561-39-0010
〔営業時間〕9:00〜17:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram