

いずみ会の  
そら豆プリン



材 料 (4人分)

そら豆(さやなし).....	80g
低脂肪乳.....	2/3カップ
卵.....	2個
グラニュー糖.....	大さじ4
低脂肪乳.....	大さじ4

作 り 方

そら豆は熱湯で柔らかくゆで、氷水にとって冷まし、薄皮を除く。飾り用に4粒とりおいて、低脂肪乳2/3カップとともにミキサーにかけてなめらかにする。

ボウルに卵を溶きほぐし、グラニュー糖・低脂肪乳を加えて混ぜる。これに を混ぜて、こし器でこす。耐熱性の器に流し入れ天板におく。天板に湯をはり、そのまま140のオーブンで20~30分焼く。食べる時に残しておいたそら豆を半分にしてのせる。

Check! 一口メモ

そら豆だけでなく、枝豆やグリーンピースで作ってもおいしくできますよ。

カロリー  
128kcal

たんぱく質  
7.1g

塩 分  
0.2g

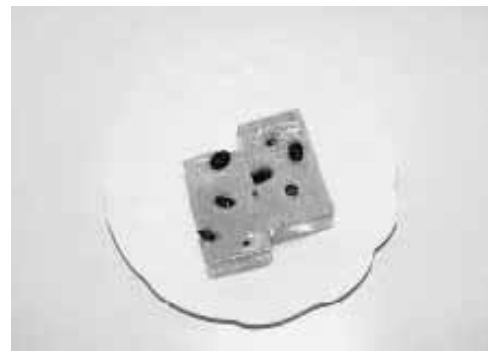
カルシウム  
80mg

鉄 分  
1.0mg

脂 質  
3.1g

(1人分)

いずみ会の  
抹茶ミルク寒天



材 料 (8人分)

牛乳.....	2カップ
砂糖.....	大さじ3
抹茶.....	4g
粉寒天.....	4g
水.....	200cc
甘納豆.....	適量

作 り 方

粉寒天を水に入れ、火にかけ煮溶かす。沸騰させて、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。牛乳を加えて火を止める。

抹茶は大さじ1の湯で溶いて に加えてよく混ぜ合わせる。これを流し型に注ぎ入れる。甘納豆を散らすように入れ冷やし固める。

を人数分に切り、器に入れる。

Check! 一口メモ

食生活の中に牛乳をとり入れましょう。なんとっても牛乳のカルシウムの吸収率は50%と最高です。

カロリー  
76kcal

たんぱく質  
2.4g

塩 分  
0.1g

カルシウム  
59mg

鉄 分  
0.3mg

脂 質  
2.0g

(1人分)



# いもきんつば



## 材 料 (20個分)

さつまいも.....	500 g
砂糖.....	小さじ2
白玉粉.....	10 g
薄力粉.....	1/2カップ
水.....	80cc
サラダ油.....	少々

## 作 り 方

さつまいもは皮をむいて4～5cm角に切り、水にしばらくさらしてアクを抜きます。

鍋に のさつまいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、さつまいもがやわらかくなるまで、ゆがきます。

さつまいもが熱いうちにすりこぎなどでつぶし、砂糖を加えて混ぜます。

を10等分にし、1.5cmの厚さ、2.5cm角くらいにまとめます。

ボウルに、白玉粉・薄力粉・水を入れてよく混ぜ、衣を作ります。

フライパンに油をうすくぬって熱し、のいもの一面に の衣をつけて焼き、すべての面を焼きます。焼き上がったら器に盛ります。

### Check! 一口メモ

さつまいもは、繊維質たっぷりで低カロリーのおやつです。子どもからお年寄りまで喜ばれます。

カロリー  
49kcal

たんぱく質  
0.6g

塩 分  
0.0g

カルシウム  
11mg

鉄 分  
0.2mg

脂 質  
0.3g

(1個分)



# ヨーグルトケーキ



## 材 料 (8人分)

A	薄力小麦粉.....	120 g
	ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
B	卵.....	小2個
	砂糖.....	100 g
無糖ヨーグルト.....	100 g	
サラダ油またはマーガリン	.....	大さじ4・1/3
バニラエッセンス.....	少々	
スライスアーモンド.....	20 g	
ブルーベリージャム.....	30 g	

## 作 り 方

Aを合わせて3回ふるう。

ボールにBを合わせて泡立て器でよく混ぜ、ヨーグルトを加えてむらなく混ぜる。

を加えて木じゃくしで軽く混ぜ、サラダ油とバニラエッセンスを混ぜる(混ぜすぎない)。

パウンド型に縁から2～3cmはみできるようにして紙を敷き込み、の生地半分を流し入れ、その上にジャムをのせ残りの生地を流し入れる。表面を平らにならし、アーモンドを全体に散らす。

オーブンを180 に熱して中段で15分焼き、160 に下げて20分焼く。

カロリー  
211kcal

たんぱく質  
3.5g

塩 分  
0.2g

カルシウム  
83mg

鉄 分  
0.4mg

脂 質  
9.7g

(1人分)

いずみ会の  
**簡単豆乳プリン**  
いずみ会



材 料 (4人分)

豆乳.....	200ml
ゼラチン.....	5 g
水.....	大さじ2
砂糖.....	適宜
黒蜜.....	適宜

作 り 方

ゼラチンに水大さじ2を入れ十分にふやかす。  
その間に豆乳と砂糖(豆乳の甘さを見て)を混ぜ、沸騰直前まで火にかける。  
ふやかしたゼラチンを に入れてよく混ぜる。  
器に入れて冷蔵庫で冷やす。  
黒蜜をかけて食べる。

**Check!**  
一口メモ

抹茶、きなこ、はつみつ&レモンをかけても美味しいよ。  
砂糖の量は豆乳の甘さをみながら調整してね。  
氷水につけると早く固まるよ。

カロリー  
44kcal

たんぱく質  
2.7g

塩 分  
0.1g

カルシウム  
16mg

鉄 分  
0.6mg

脂 質  
1.8g

(1人分)

いずみ会の  
**ココナッツ  
キャラメル**  
いずみ会



材 料 (6人分)

A	ココナッツミルク.....	300cc
	低脂肪乳.....	150cc
	ミルクキャラメル.....	80 g

バニラエッセンス..... 少々

B	白玉粉.....	60 g
	水.....	50~55cc

ナタデココ..... 100 g

バナナ..... 1本

シナモンパウダー..... 少々

ミントの葉..... 適宜

作 り 方

鍋にAを入れて火にかけ、弱火でゆっくりとたえずかき混ぜてキャラメルを完全にとかす。バニラエッセンスを加えて火を止め、荒熱をとって冷蔵庫で冷やす。  
ボールに白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶ位のやわらかさにねり、1人分2コになるように丸め、沸騰した湯でゆで、冷水にとり水けを切る。  
ナタデココの水分はきっておく。バナナは食べる直前に輪切りにする。白玉・ナタデココ・バナナを器に入れ、 のココナッツキャラメルを注ぎ、シナモンパウダーとミントの葉を飾る。

カロリー  
132kcal

たんぱく質  
2.4g

塩 分  
0.1g

カルシウム  
64mg

鉄 分  
0.3mg

脂 質  
2.0g

(1人分)