



DESSERT

デザート

給食では既製品が多いデザートも、芦屋ではすべて手づくり。パティシエさながら、自然食材にこだわって手間を惜しまず調理しています。クリスマスやハロウィンなどイベントが近づくと、子どもたちもウキウキです。

## 中秋の名月を愛でながら 月見団子



### 【材料 (4~6人分)】

白玉粉 …………… 150g  
絹ごし豆腐 …………… 100g  
かぼちゃ(皮なし) …… 90g  
水 …………… 適量  
**A**  
砂糖 …………… 50g  
濃口しょうゆ …… 大さじ1  
片栗粉 …………… 大さじ1/2  
水 …………… 50ml

**栄養価 (1人分)** エネルギー92kcal たんぱく質 1.8g  
塩分 0.3g 食物繊維 0.4g

### 【作り方】

- 1 かぼちゃはやわらかくなるまで電子レンジで加熱し、つぶしてペースト状にする。
- 2 ボールに白玉粉と①のカボチャを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に絹ごし豆腐を入れてこねる。
- 4 水を少しずつ加えながら白玉粉の粒が残らないようよくこね、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- 5 ④を丸め沸騰したお湯でゆでる。
- 6 団子が浮いてきたら1分ほど加熱し、団子をひきあげ水のいったボールで冷ます。
- 7 鍋に**A**を入れ、片栗粉がだまにならないよう木べらでよくかきまぜながら、中火で沸騰するまで加熱する。
- 8 ⑥の団子の水を切り器に盛る。最後に⑦をかける。

## 意外と簡単ヘルシー わらびもち三種 (プレーン、抹茶、黒糖)



### 【材料 (4~6人分)】

小豆 …………… 150g  
わらびもち粉 …… 100g×3  
水 …………… 450ml×3  
抹茶 …………… 小さじ1  
砂糖 …………… 50g×2  
黒砂糖 …………… 50g  
**A**  
きな粉 …………… 25g  
砂糖 …………… 25g  
塩 …………… 少々  
**B**  
黒糖 …………… 40g  
水 …………… 40ml

### 栄養価 (1人分)

エネルギー133kcal たんぱく質 1.4g  
塩分 0g 食物繊維 0.7g  
※きな粉や黒蜜の栄養価は省く

### 【作り方】

- 1 別々の鍋に、プレーン(わらびもち粉、水、砂糖)、抹茶(わらびもち粉、水、砂糖、抹茶)、黒糖(わらびもち粉、水、黒糖)の材料を入れ、だまにならないようにかきまぜる。
- 2 ①の鍋を中火にかけ、焦がさないように注意して透明感がでるまでねり続ける。
- 3 ぬらしたパットに②を移して表面を平らにし、氷水につけて冷やし固める。
- 4 包丁で一口大に切って盛りつけ、**A**を混ぜ合わせたきな粉や**B**を煮詰めた黒蜜をかける。

## にんじん嫌いでもペロリ 人参の米粉ケーキ



### 【材料 (10個分)】

にんじん …………… 150g  
米粉 …………… 125g  
卵 …………… 2個  
バター …………… 100g  
砂糖 …………… 100g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1強

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 166kcal たんぱく質 2.1g  
塩分 0.1g 食物繊維 0.5g

### 【作り方】

- 1 米粉とベーキングパウダーを一緒にふるいにかける。
- 2 にんじんの100gはすりおろしておく。残りの50gはみじん切りにする。
- 3 バターを湯せんしながら泡だて器でよく混ぜ、クリーム状にする。
- 4 ③に砂糖を加えさらに混ぜ合わせたのち、溶いた卵を④に加えしっかり混ぜる。
- 5 ④に②のにんじんを加えまぜたら、①を加え混ぜ合わせる。
- 6 10個の型に分けて、170°Cに予熱したオーブンで30分ほど焼く。竹串をさし、何もついてこなければ完成。

## DESSERT

### 懐かしの味わい プリン



#### 【材料(4人分)】

卵…………… 3個 砂糖(キャラメルソース)… 大さじ1 1/2  
牛乳…………… 200ml 水…………… 小さじ1  
砂糖…………… 大さじ3 熱湯…………… 小さじ1

栄養価 エネルギー 121kcal たんぱく質 6g  
(1人分) 塩分 0.2g 食物繊維 0g

#### 【作り方】

- 鍋にキャラメルソース用の砂糖と水を入れ火にかき、強火にし色づくまで放置する。
- 色が変わりはじめたら弱火にし、あめ色になったら火からおろし、熱湯を少しずつ加えのぼす。この時に固まった場合は、もう一度火にかけて溶かす。
- ボールに牛乳と砂糖と卵を入れよくまぜ、こしておく。
- ②を容器に流し入れ、ラップをかける。
- 蒸し器を火にかき蒸気が上がったなら、④を入れ弱火で15分ほど蒸す。
- 蒸し上がったなら②のキャラメルソースをかけ冷蔵庫などで冷やす。

### ふわふわもっちり 豆腐入り白玉ぜんざい



#### 【材料(4人分)】

白玉粉…………… 100g 砂糖…………… 100g  
絹ごし豆腐…………… 100g 塩…………… ひとつまみ  
小豆…………… 100g 水…………… 800ml

栄養価 エネルギー 287kcal たんぱく質 7.9g  
(1人分) 塩分 1.0g 食物繊維 4.7g

#### 【作り方】

- 白玉粉に豆腐をまぜ、耳たぶくらいのやわらかさにする。この時、やわらかさは豆腐の量で調節する。
- 10円玉くらいの大きさに丸め、沸騰したお湯でゆでる。
- 白玉が浮いてきたら1分ほど加熱し、水の入ったボールで冷ます。
- 小豆をたっぷりの水でゆでて、沸騰したら一度お湯を捨てる。
- ④に水 800ml を入れやわらかくなるまで煮る。
- 砂糖を二度に分けて加えさらに弱火で10分ほど煮込む。
- ⑥に塩と水を切った白玉を入れひと煮立ちしたら火を止める。

### お客様のおもてなしにも 水ようかん



#### 【材料(4×11cm流し箱)】

小豆…………… 150g 粉寒天…………… 4g  
砂糖…………… 200g 水…………… 500ml  
塩…………… 少々

栄養価 エネルギー 77kcal たんぱく質 1.8g  
(1人分) 塩分 0.1g 食物繊維 1.8g

#### 【作り方】

- 鍋に水 300ml(分量外)を入れ、小豆を水から煮て沸騰させる。中火で10分ほど煮て、お湯を捨てる。
- ①に水300ml(分量外)を入れ、小豆をやわらかくなるまで30分ほどことごと煮る。小豆をザルにあげてお湯を切る。
- 鍋に②をもとし砂糖を加え、弱火で煮て餡をつくる。仕上げに塩を入れる。
- ③の餡の粗熱がとれたらミキサーにかけなめらかにする。
- 別の鍋に水500mlと粉寒天を入れ、火にかき煮溶かす。
- ⑤に④を加えてよくまぜ、型に流し冷やし固める。

### 和菓子のような上品な味わい 抹茶黒豆ケーキ



#### 【材料(18cmパウンド型)】

小麦粉…………… 90g 砂糖…………… 70g  
抹茶…………… 10g ベーキングパウダー…………… 3g  
卵…………… 2個  
黒豆煮…………… 60g  
バター…………… 100g

栄養価 エネルギー 173kcal たんぱく質 3.4g  
(1人分) 塩分 0.3g 食物繊維 1.0g

#### 【作り方】

- 小麦粉、抹茶、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- 室温に戻しておいたバターをボウルに入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
- ②に砂糖を入れ白っぽくなるまでかきまぜ、あらかじめ溶いておいた卵を入れまぜ合わせる。そこへ①を少しずつ加え、サクッとまぜ合わせる。
- 粉っぽさがなくなったら黒豆を加え、型に流し入れ180°Cに予熱したオーブンで45分焼く。竹串をさし、何もついてこなければ完成。

### 皮を使って色鮮やかに りんごゼリー



#### 【材料(4人分)】

りんご(紅玉) …… 1/2玉 水…………… 150ml  
りんごジュース (果汁100%) …… 250ml ①  
粉寒天…………… 2g 砂糖…………… 10g  
砂糖…………… 30g レモン汁…………… 小さじ1/2

栄養価 エネルギー 33kcal たんぱく質 0.1g  
(1人分) 塩分 0g 食物繊維 0.2g

#### 【作り方】

- りんごは皮をむき、2cm幅に切る。皮はとっておく。
- 鍋に①のりんご皮を入れ、①を加えて弱火でコトコトと煮る。
- 鍋に水と粉寒天を入れ火にかき、木べらでかきまぜながらよく煮溶かす。
- 沸騰したら砂糖を加え、溶けたら火を止めりんごジュースを入れまぜる。
- カップに②の果肉と④を流し入れ、冷やし固める。

### 爽やかな香りがふわり ゆずゼリー



#### 【材料(4~6人分)】

粉寒天…………… 4g 砂糖…………… 60g  
ゆず果汁…………… 大さじ2 水…………… 600ml  
ゆず茶…………… 65g

栄養価 エネルギー 47kcal たんぱく質 0g  
(1人分) 塩分 0g 食物繊維 0g

#### 【作り方】

- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。
- 木べらでゆっくりとかきまぜながら、なめらかなるまで煮溶かす。
- 沸騰したら砂糖、ゆず茶を加えてまぜ合わせる。
- 火を止めてからゆず果汁を加える。
- パッドに流して粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。
- 固まったらスプーンなどで削るようにすくい、器に盛る。

※小さなカップなどで冷やし固めてもおいしくでき上がります。



ASHIYA ODEN

# 芦屋おでん



## 子どもたちに郷土の味わいを 給食から巣立ちはじめた芦屋の名物料理

芦屋の東のはずれに、大正時代から続く老舗のみそ屋さんがいます。職人さんたちがこだわりのおみそを日々丹念につけておられるお店です。実は、毎日の給食の材料となるものの中で、メイドイン芦屋と呼べるものはこちらのおみそだけ。芦屋はとても住み心地のよい街ではあるものの、特産品はほとんどなく、「郷土料理」と呼べるものがないのです。幼い頃に慣れ親しんだ味は懐かしく心に残り、子ども

たちの郷土愛を育みます。であれば給食から郷土料理を広めて行こうと誕生したのが、みそダレをかけていただく「芦屋おでん」です。あれから6年、今では子どもたちから評判を聞いたご家族が同じみそを買い求め、ご家庭でも「芦屋おでん」を楽しんでくださるまでになりました。今もまだコツコツではありますが、「芦屋おでん」が将来、子どもたちの心をほっとあたためる故郷の味になるよう、つくり続けます。

### 【材料】(4人分)

※具材は季節に合わせ、好きなものを。

大根	300g	<b>A</b>	
牛すじ	40g	砂糖	小さじ2
厚あげ	40g×4個	濃口しょうゆ	大さじ1
こんにゃく	40g×4個		
ちくわ	2本	<b>B</b>	
昆布まき	4個	白みそ	大さじ2
ゆで卵	4個	砂糖	小さじ1
だし汁	650ml	みりん	大さじ1
砂糖	大さじ3	だし汁	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ3		

### 【作り方】

- ① 大根は厚さ3cm程度の輪切りで4等分し、下ゆでをする。
- ② 牛すじは1.5cmに切り、厚あげとともに熱湯をかけておく。
- ③ こんにゃくは三角に切り、両面に浅く切り込みを入れ下ゆでする。
- ④ ちくわはななめ切りで半分にカットする。
- ⑤ 鍋に牛すじを入れ、**A**の調味料で炊く。
- ⑥ 別の鍋にだし汁を入れ、砂糖と濃口しょうゆで味をつける。**④**の牛すじと残りの具材を加えて煮込む。
- ⑦ 味がしっかりしみこんだら器に盛り、**B**を合わせたみそダレをかけていただく。

給食から広めていきましょ  
あしやおでん



栄養価 (1人分) エネルギー 225kcal たんぱく質 17.6g  
塩分 1.8g 食物繊維 3.8g