

アップルスチームケーキ

韭崎市



特産品のリンゴを使用した、美味しいケーキである。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	7.7 g
カルシウム	40 mg

材料 4人分

小麦粉	200 g
ベーキングパウダー	小さじ2・1/2
牛乳	80 cc
砂糖	100 g
卵	1個
サラダ油	大さじ1
りんご	1/2個
マーガリン	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	少量
バター	少量

作り方

- ① りんごは1cm角に切り、砂糖・マーガリン・水少量で、柔らかく煮しておく。
- ② ボールに牛乳・砂糖・卵・サラダ油を入れ、泡立器でよく混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい②に加え、さらに①のりんごも入れる。
- ④ 全体をさっくりと混ぜ合わせ、バターをぬった型に流し、強火で15分蒸す。
- ⑤ 型から抜いて冷ます。

ころ柿のしそ葉漬け

明野村



固くなったころ柿を使い、美味しく食べられる。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	66 kcal
たんぱく質	0.7 g
カルシウム	5 mg
塩分	1.1 g

材料 4人分

ころ柿	5個
梅漬しそ	5枚

作り方

- ① ころ柿の種を抜き、5~6つに細かく裂く。
- ② 梅漬けの中のしその葉で、①を巻く。
- ③ ビンに並べて入れ、梅の漬けてある汁で漬けこみ、2~3日経ってからいただく。

きな粉団子

双葉町



手軽にできて、懐かしい味である。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	24 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	7.8 g
カルシウム	11 mg

材料 4人分

きな粉	100 g
長芋	100 g
砂糖	100 g
ハチミツ	大さじ1/2
片栗粉	少々

作り方

- ① 長芋はすりおろし、きな粉・砂糖・ハチミツを加え、しっとりするまでこねる。
- ② まな板の上に片栗粉を薄く広げ、①を棒状にのし、一口大に切る。

豆腐のレアチーズケーキ

武川村



村の特産品である大豆を使って作った木綿豆腐を材料にしている。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	246 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	15.7 g
カルシウム	109 mg

材料 4人分

木綿豆腐	250 g
レモン汁	1個分(約30cc)
レモンの皮すりおろし	適宜
生クリーム	200 cc
粉ゼラチン	2袋(10g)
水	50 cc
牛乳	150 cc
砂糖	90 g

作り方

- ① 豆腐はザルにとり水切りをしておく。
- ② 鍋に水50ccを入れ、粉ゼラチンを振り入れてしばらくおく。
牛乳を加え、弱火でゆっくり煮溶かす。
砂糖を加え、砂糖が溶けたら粗熱をとり冷ます。
- ③ 豆腐をボウルに入れ、ハンドミキサーでよく攪拌し、なめらかになるまでよく混ぜる。
レモン汁を加え、よく混ぜたら生クリームを加える。
レモンの皮のすりおろしを加え、よく混ぜる。
- ④ ③に②を加えよく混ぜ、ぬらしておいしたケーキ型に入れ冷やし固める。