

簡単わらびもち

参考調理時間:15分 1人あたり:90kcal



多治見市 ポムさん

きな粉だけでも美味しいですが、黒蜜をかけるとまた一味上がります。

材料(4人分)

片栗粉…50g
砂糖…50g
水…300cc
きな粉…適量
黒蜜…適量

作り方

1. 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ混ぜ合わせる。
2. ①を弱火にかけ、透明になるまで練る。
3. ②をバットに入れ粗熱をとり、食べやすい大きさにちぎり冷水にさらす。
4. 器に盛り付けお好みで、きな粉、黒蜜をかける。

co-op 黒糖入り 黒豆きな粉

250g
本体価格 380円
税込価格 410円



これでも
できます!

キラキラフルーツポンチ

参考調理時間:約30分 1人あたり:307kcal



中津川市 いもちゃんさん

大きな器でフルーツポンチを作り、その器の中心にサイダーのペットボトルを置いてラムネを入れると、サイダーが噴き出して子どもたちが大喜びします。

※表紙ではグラスに入れたサイダーにラムネを入れました。

教えて
みんなの
うちのごはん

今月の
テーマ

ひんやりデザート

暑い夏にぴったりの、
冷たいデザートレシピです。

材料(6人分)

粉ゼラチン…5g×3
かき氷シロップ(3色)…50ml×3
水…150ml×3
お好みのフルーツ…適量
サイダー…500ml

作り方

1. 粉ゼラチンを各々50mlのお湯(分量外)でよく溶かし、かき氷シロップ、水を加えよく混ぜ、バット等に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
2. ①、お好みのフルーツを食べやすい大きさにカットして器に盛り、サイダーを注ぐ。

材料(直径15cmの丸型/1台分)

台
ビスケット…60g
無塩バター…30g

生地

ヨーグルト…400g
生クリーム…100ml
卵…2個
グラニュー糖…70g
コーンスターチ…25g

作り方

1. ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルに入れラップをし、冷蔵庫で一晩(3時間以上)水切りをしておく。
2. ビニール袋にビスケットを入れ、めん棒等でたたいて砕き、溶かした無塩バターと混ぜ、オーブンペーパーを敷いた型の上に押し付けるように敷き詰める。
3. 生地を材料をすべて混ぜ合わせ、②に流し込み、170℃に予熱したオーブンで約1時間焼く。完全に冷めたら、冷蔵庫で冷やす。

ヨーグルトケーキ

参考調理時間:約2時間 1/8カットあたり:217kcal
関市 Komasanさん



POINT

ヨーグルトを水切りにすることで、チーズケーキのような濃厚な仕上がりになります。

材料(6カップ分)

ミックスナッツ(無塩)…60g
黄桃缶詰…4切れ
粉ゼラチン…10g
加糖ヨーグルト…400ml
缶詰のシロップ…140ml
お好みのジャム…適量

作り方

1. ミックスナッツ、缶詰の桃はそれぞれ細かくきざむ。
2. 粉ゼラチンをお湯100ml(分量外)で溶かし、①、加糖ヨーグルト、缶詰の汁を加え、よく混ぜ合わせる。
3. ②をカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、お好みのジャムを上のにせる。

co-op せいきょうヨーグルト(加糖)

500g
本体価格 195円
税込価格 210円



これを
使ったよ!

フルーツ・ナッツ・ゼリー・ヨーグルト

参考調理時間:約30分 1カップあたり:163kcal



多治見市 コトラさん

ナッツの食感がとても良い仕事をしてくれます。「まさか、ゼリーにナッツ?」と思われるでしょうが、美味しいです。