



食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨 長野
組織運営部 活動支援課

第 42 袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨 長野の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆
食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

簡単にできる!!

Let's
cook!

cake & dessert★

おいしくて簡単にできるケーキやデザートが
知りたい!!というお声にお応えして(*▽*)

3 つのレシピをご紹介します♪ハロウィン🎃に
もクリスマス☆にも使えそうですね♪



☆ブルーベリーのカップケーキ☆

=材料=

(直径 7cmのマフィンカップ 4 個分)

- ・卵 1 個(約 50g)
- ・甜菜糖 40g
- ・牛乳(豆乳でもOK) 60g
- ・冷凍ブルーベリー 40g
- ・菜種油 12g(大さじ 1)

【A】

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 4g(小さじ 1)

=下準備=

- ・オーブンを 180 度に予熱する。
- ・天板にカップを広げておく。
- ・冷凍ブルーベリー 40gのうち、10gはしっかりと解凍し、よく潰しておく。

=作り方=

- 1.ボウルに卵を割り入れほぐす、甜菜糖を加えて泡立て器で混ぜる。牛乳を少しずつ加える。
- 2.潰した 10gのブルーベリーを 1 に加え、混ぜ合わせる。
- 3.合わせた A を 1 にふるい入れ、混ぜる。菜種油を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 4.3 を型に流し入れる。カップの半分くらいまで生地を入れたら、ブルーベリーを 2~3 個入れ、その上に残りの生地を流し入れる。これを 4 つ作り、最後に上にブルーベリーを 2~3 個のせる。
- 5.180 度のオーブンで 15 分焼く。

薄力粉・ベーキングパウダーの代わりに、ホットケーキミックス 100gでも OK!
砂糖入りの場合は、材料の甜菜糖の量を調整してくださいね♪

西桂の食育バイザー
M.Mさんより

☆かぼちゃのカップケーキ☆

=材料=

(直径 7cmのマフィンカップ 4 個分)

- ・卵 1 個(約 50g)
- ・甜菜糖 40g
- ・牛乳(豆乳でもOK) 60g
- ・かぼちゃ 100g
- ・菜種油 12g(大さじ 1)

【A】

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 4g(小さじ 1)

=下準備=

- ・オーブンを 180 度に予熱する。
- ・天板にカップを広げておく。
- ・冷凍かぼちゃは解凍し、生のかぼちゃは蒸しておく。かぼちゃは 1cm角にカットしておく。※蒸すのは、水分が少ない方がよい。

=作り方=

- 1.ボウルに卵を割り入れほぐし、甜菜糖を加えて泡立て器で混ぜる。牛乳を少しずつ加える。
- 2.かぼちゃの皮がない部分を 20g取り分けて潰し、1 に加え混ぜ合わせる。
- 3.合わせた A を 1 にふるい入れ、混ぜる。菜種油を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 4.3 を型に流し入れる。カップの半分くらいまで生地を入れたら、かぼちゃを 2~3 個入れ、その上に残りの生地を流し入れる。これを 4 つ作り、最後に上にかぼちゃをのせる。
- 5.180 度のオーブンで 15 分焼く。

※オーブンがない場合は蒸し器で作れます!しっかり沸騰させてから、中火で 12~15 分蒸してください♪

西桂の食育バイザー
M.Mさんより

☆ヨーグルトムース☆

=材料=(15cm 四方の型)

- ・牛乳 100cc
- ・プレーンヨーグルト 1 カップ
- ・卵白 1 個分
- ・砂糖 大さじ 1
- ・蜂蜜 大さじ 3
- ・レモン 1 個
- ・ゼラチン 大さじ 1
- ・水 大さじ 3

※蜂蜜を使うので、1 歳未満のお子さんには与えないでください。

=作り方=

- 1.ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2.レモンはいちよう切りにして、蜂蜜とあわせて 1 分加熱する。
- 3.鍋に牛乳を入れ、人肌より少し温かいくらいに温める。火を止めて 1 と、2 の汁を加えて煮とかす。
- 4.卵白に砂糖を加えて、角がたつまで泡立てる。
- 5.3 にヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。そこへ 4 を加え、フワッと混ぜ合わせる。
- 6.型に流し入れて、レモンをちらす。冷蔵庫で 1 時間以上冷やし固める。スプーンですくって器に盛り、あればミントの葉をのせて仕上げる。

一宮の食育バイザー
C.Oさんより



★クリスマスにアレンジ★

かぼちゃ、ブルーベリーを入れず、
【A】にココアパウダー 5gを足し、焼きあがったら冷まして、クリームと苺などで飾り付けをすると
クリスマスケーキに!!





「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などをぜひお聞かせください☆

メ切：10/6（金）活動支援担当まで



お名前：_____



組合員番号：_____

✕ キリトリ ✕

メールでも
受付しています！



yamanashi-katudou@pal.or.jp

件名に『食育知恵袋』
本文に『組合員番号・お名前・ご意見・
ご感想』などをご記入いただき、
送信してください☆

食育バイザー知恵袋の
紙面に掲載できなかった
レシピはInstagramで
配信しています♪

ゆる〜く
更新中



Instagram



11月の旬の食材

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

お米のおいしい季節。秋をおいしく味わいましょう。

「炊き込みごはん」

☆簡単、秋ごはん☆

一宮の食育バイザー

C.Oさんより

＝材料＝（2人分）

- ・米 2カップ ・むき栗 小1袋
- ・人参 1/4本 ・さつまいも 3cm
- ・鰹の出汁 2カップ
- ・酒 大さじ1 ・しょう油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

＝作り方＝

- 1.米は研いでザルに上げておく。
 - 2.人参とさつまいもはいちょう切りにする。
 - 3.炊飯器に米と出汁、2とむき栗、調味料を入れて炊く。
 - 4.炊けたら混ぜて出来上がり。
- ※好みて銀杏をいれても Good!



ほうれん草 はビタミン A、ビタミン C、鉄、カルシウム、マグネシウムを含んで、栄養豊富といわれている緑黄色野菜です。
私はサッと塩ゆでしてから使っています。

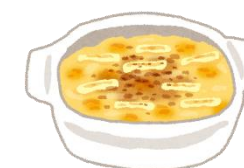
☆ほうれん草とポテトのグラタン☆

＝材料＝（4人分）

- ・ほうれん草 1/2束
- ・しいたけ 4個
- ・ベーコン 2枚
- ・じゃがいも 4個
- ・ホワイトソース缶 1缶
- ・牛乳 200cc
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・塩、こしょう 少々
- ・バター 10g

＝作り方＝

- 1.ほうれん草は茹でておく。
- 2.しいたけとベーコンは食べやすい大きさにスライスする。
- 3.じゃがいもはレンジで10分加熱するか、茹でて、ひと口大に切る。
- 4.鍋にバターを入れて、ベーコン、しいたけ、ほうれん草を軽く炒めて、ホワイトソース、牛乳を入れて、塩、こしょうで味つけをして、火を止める。
- 5.お皿にじゃがいもを並べて入れ、4のソースをかける。
- 6.5にチーズをのせてオーブントースターで5～6分焼く。焦げ目がついたら出来上がり。



通信に寄せられた声をご紹介します♪ ※一部抜粋

ナンって自宅で簡単に作れるんですね！驚きです！

今回のっていた”ナン”の作り方、大変参考になりました。一回挑戦したいと思います。カレーの作り方も各家庭でいろいろですネ。ひんやりおやつも材料そろえて作ってみたいと思いました。イラストも各回季節にに応じて楽しみにしております。

ニラ玉は良く作りますが、ごま油は使ったことがありません。今度、作る時は試してみようかな。ナンは簡単に作れそうなので、作ってみたいと思います。カレーに桃！早速作ってみますね。

知恵袋 40袋を
読んで

知恵袋 41袋を
読んで

知恵袋が2か月となり、3か月となるの事。毎月楽しみにしておりましたのに、とても残念です。皆様の努力の賜物で、料理の参考にとまりました。

トマトベースのドレッシングを早速つくりました。夏はトマトがたーくさんあって消費に困っていますが、美味しく出来て良かったです。サラダではなく、唐揚げにかけて食べました。美味しかったです。

そうめんレシピを知りたいと思っていたので、載っていて嬉しかったです。かんたんケーキの作り方を教えてください。

食育バイザー知恵袋は HP にてカラー版を公開中です！
ぜひご覧ください☆

パルシステム山梨 長野 教えあい活動



出前講座受付中♪

食育バイザーが「食」についてお話ししたり、一緒に調理をしたり、楽しく食について考える講座がたくさんあります！
5名集まれば講座を開催することができますよ！(^_^)！

詳しくは、パルシステム山梨 長野の HP 教えあい活動 から
「出前講座メニューを見る」をご覧ください。

お申込みお問い合わせはパルシステム山梨 長野 活動支援課まで！

Mail : yamanashi-katudou@pal.or.jp



Thank you ☆

