

# 町管理栄養士の健康レシピ♪

## ～健康テーマ「おうちスイーツレシピ」～



雨が続き、外出がおっくうになりがちな梅雨の時期。そんなときはおうちにいるのが一番！  
ゆっくり過ごすのもいいですが、キッチンに立ってお菓子づくりをしてみませんか。  
おうちで手軽に作れるスイーツレシピをご紹介します。



### ●6月は「食育月間」です！

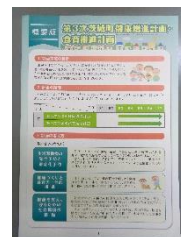
家庭、学校、地域、職場など社会全体においてつながりを持ち、食育の推進に取り組みましょう。

### 「第3次茨城町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。（令和3年3月策定）

町民が共に支えあいながら、生涯を通じて健康で明るく元気に暮らせる社会の実現をめざすことを目標に、町民のニーズに合った健康づくり施策の推進に取り組んでいきます。

#### 【重点的な取り組み】

- (1)生活習慣病の発症予防と重症化予防
- (2)健康づくりと食育の一体的推進
- (3)健康を支え、守るための社会環境の整備



※広報いばらき5月1日号と一緒に、概要版を全戸配布しました。内容に関してはそちらをご覧ください。

## あじさい寒天

○ヨーグルト寒天（土台）

材料	6人分
プレーンヨーグルト （室温に戻しておく）	400g
寒天	2g
水	200cc
砂糖	60g

〈作り方〉

- ①ヨーグルト寒天を作る。  
鍋に寒天、水、砂糖を入れてよく混ぜる。火にかけて沸騰させ、そのあと弱火にして2分煮溶かす。ヨーグルトをよく混ぜてなめらかにする。  
ボウルにヨーグルトと寒天液を入れ、泡だて器で手早くしっかりと混ぜ合わせる。  
容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

○ジャムあじさい寒天

ブルーベリージャム （25gを2つ用意）	50g
寒天	2g
水	300cc

- ②ジャムあじさい寒天を作る。  
鍋に寒天、水を入れてよく混ぜる。火にかけて沸騰させ、そのあと弱火で2分煮溶かす。寒天液に、ジャムの半量（25g）を混ぜ、バット等にこしながら半量流し入れる。残りの寒天液に残りのジャム（25g）を入れて混ぜ、バット等にこしながら流し入れる。2色の寒天液ができ、それぞれ冷蔵庫で冷やし固める。

○飾り

ペパーミント 適量

#### ポイント

寒天にしっかりと火を通して煮溶かすと短時間で固める

ことができます。梅雨の時期にピッタリなスイーツレシピです。

栄養成分（1人分）

エネルギー 92kcal

塩分 0g



## 米粉チーズケーキ

材料	8人分
クリームチーズ (室温に戻しておく)	200g
プレーンヨーグルト	60g
卵 (卵黄と卵白にわけ)	2個
米粉	25g
砂糖	50g
ホイップクリーム	50g
レモン汁	大さじ1

### 〈作り方〉

- ①ボウルを2つ用意し、1つめのボウルにはクリームチーズ、ヨーグルト、卵黄を入れてよく練ってなめらかにする。
- ②2つめのボウルには卵白と砂糖を入れ、角が立つまで混ぜる。
- ③①のボウルに米粉をふるいながら入れ、レモン汁も加えてさっくり混ぜる。ホイップクリーム、②も入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ④炊飯器にキッチンペーパー等でサラダ油を薄く塗り、③を流し込む。生地をなだらかに整え、通常どおり炊飯する。炊き上がったたら、竹串等で焼き加減を確認し、生地がつかないようになら保温機能で約30分保温してからお皿に取り出す。

※炊飯器の機種によっては、炊飯機能を2～3回繰り返す必要があります。

### 〇添え

ホイップクリーム  
ペパーミント 適量

栄養成分(1人分)  
エネルギー 161kcal  
塩分 0.3g



### ポイント

小麦粉の代わりに米粉を使うので、もちりとした食感があります。  
クリームチーズとプレーンヨーグルトの酸味により、さっぱりした味わいです。

### ひとくちメモ



6月20日は『ペパーミントの日』(和名 西洋ハッカ)

料理やアイス、スイーツの添えとして使われることが多いです。

また、ミント特有の爽やかな清涼感のある香りがリラックス効果にもつながります。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。  
ぜひご覧ください。

