

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。

米粉チーズケーキ

健康レシピ

あじさい寒天

「おうちスイーツ」
レシピ

Presented by 町管理栄養士

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

○飾り

ホイップクリーム
ペパーミント 適量

【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。
- ② 2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。
- ③ ①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。炊き上がったら、竹串等で焼き加減を確認し、生地がつかないようなら保温機能で約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。

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。

あじさい寒天

【材料】 6人分

ヨーグルト寒天(土台)

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

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

飾り

ペパーミント 適量

【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混ぜ合わせる。容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 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(25g)を混ぜ、できた寒天液をパ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)も入れて混ぜ、パット等にこしながら流し入れる。2色の寒天液ができるので、それぞれ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まった寒天をさいの目に切り、ヨーグルト寒天の上に飾る。ペパーミントがあれば、あじさいの葉っぱに見立てて飾る。

栄養成分(1人分)
エネルギー 92kcal
塩 分 0g

ポイント

寒天にしっかり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。

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。



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

スマートフォン用



携帯電話

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

新刊1



曲亭の家

(西条 奈加 著)

当代一の人気作家・曲亭(滝沢)馬琴の息子に嫁いだお路。作家の深い業にふり回されながらも己の道を切り開いていく。横暴な舅、病持ち・癩癩持ちの夫と姑。「似たような日々の中に、小さな楽しみを見つける、それが大事です」。修羅の家で見つけたお路の幸せとは?直木賞受賞後第一作。渾身の書き下ろし長編。

新刊2



MR

(久坂部 羊 著)

製薬会社堺営業所長でMRの紀尾中は、自社の新薬が高脂血症の「診療ガイドライン」第一選択Aグレードに決定されるべく奔走していた。ところがライバル社の鯨島からの苛烈な妨害工作によってコンプライアンス違反に問われる。堺営業所MRチームの反転攻勢はあるのか。ガイドラインの行方は?

イベント情報

日程及び内容は、変更・中止となる場合があります。

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

6月12日(土) 午後2時～
6月26日(土) 午前11時～

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

6月10日(木) 午前10時30分～
6月24日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2021年6月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休	8	9	10	11	12
13	14 休	15	16	17 休	18	19
20	21 休	22	23	24	25	26
27 休	28 休	29	30			

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



悪魔には悪魔を
(大沢 昌昌 著)



田舎のボルシェ
(篠田 節子 著)



白鯨 MOBY-DICK
(夢枕 獏 著)



沈黙の終わり(上・下)
(堂場 瞬一 著)



人類滅亡フラグが
たちました!
(令丈 ヒロ子 著)



ともだち
いっしゅうかん
(内田 麟太郎 作)



あきらがあげて
あげるから
(ヨシタケシンスケ 作)



えんそくねこねこ
(長野 ヒデ子 作)