

平成30年度 和歌山県かつらぎ町 健康レシピづくり



『餅レシピ』

- カレー餅リゾット
- もっちりおもちがゆ
- 餅入りチョコカップケーキ
- もっちりスイーツキッシュ



大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科 調理学研究室

塩谷恵美 中西聖奈 中西美緒 陽江鈴香 鳥居千裕 福原実季

井口真珠、大島唯、松内星奈、森田優希、高村朱音



カレー餅リゾット



(作り方 1人分) 調理時間：30分

- 1.米を洗い、分量の水を入れ、30分おく。
- 2.パプリカと玉ねぎは、みじん切りにする。
- 3.1.に2.と酒、ケチャップ、カレー粉、固形ブイヨンを入れ炊く。
- 4.餅を2cm角に切り、耐熱容器に水大さじ1（餅30gに対し）と餅を入れて、電子レンジ（餅30gで600w50秒）し、3と合わせる。
- 5.粉チーズを上から振りかけて完成。

<材料1人分>

・米	30g
・水	45g（大さじ3）
・餅	30g（1個）
・玉ねぎ	50g
・赤ピーマン	40g
・酒	5g（小さじ1）
・トマトケチャップ	2g（小さじ1/2弱）
・カレー粉	1g（小さじ1/2）
・固形ブイヨン	0.5g
・粉チーズ	1g

<1人当たり>

エネルギー	：	221kcal
たんぱく質	：	4.1g
脂質	：	0.7g
炭水化物	：	47.5g
食物繊維	：	2.1g
食塩	：	0.3g

ポイント

* 香辛料を使ってるから
塩分控えめでも満足。

ちょっと工夫

* 卵を絡めて食べても
マイルドになって
おいしい！

もちりおもちがゆ



<作り方> 調理時間：25分

1. カリフラワーはみじん切りにする。（ミキサーやおろし器でも）
玉ねぎはみじん切り、アスパラガスは2cmのななめ切り
2. カリフラワー、玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。
（500W 5分）
3. もちが浸るくらいの水を入れ、電子レンジで加熱する。
（もち30gで500W4分）
4. カリフラワー、玉ねぎ、餅（食べやすい大きさに箸で切る）、
濃口醤油、分量の水を鍋に入れて煮る。
5. アスパラガスを電子レンジで加熱する。（500W 1分）
6. 皿に盛り、アスパラガスのせ、黒ごま、かつお節、きざみのりをかける。

<材料1人分>

餅	30g
カリフラワー	75g
玉ねぎ	15g
アスパラガス	10g
濃口醤油	1.5g（小さじ1/4）
黒ごま	1g（小さじ1/3）
かつお節	1g
味付けのり	0.3g（1枚）
水	100g（1/2カップ）

<1人当たり>

エネルギー	： 110kcal
たんぱく質	： 5.1g
脂質	： 0.9g
炭水化物	： 21.3g
食物繊維	： 2.9g
食塩	： 0.2g

ポイント

- * カリフラワーで量を増やしエネルギーを抑えました。
- * もちがトロツとした食感に！

ちょっと工夫

- * トッピングや薬味を自分で色々アレンジ！

餅入りチョコカップケーキ



(作り方 1人分) 調理時間：25分

1. さつまいもを5mm角に切り、ラップに包み電子レンジで（さつまいも5gで600w1分30秒間）加熱する。
2. 器に餅がつかるぐらいの水を入れ、電子レンジで（餅10gで600w1分間）加熱する。
3. 1と2、ミルクココア、牛乳、マーマレード、薄力粉を混ぜ合わせ、アルミカップに流し入れる。
4. オーブントースターにいれ、500w20分間加熱する。
5. 串でさして火が通っていたら盛り付ける。

<材料1人分>

・餅	10g
・牛乳	8g (小さじ1 1/2強)
・さつまいも	5g
・薄力粉	5g (小さじ2弱)
・マーマレード	4g
・ミルクココア	3g (小さじ1強)

<1人当たり>

エネルギー	：	77kcal
たんぱく質	：	1.4g
脂質	：	0.7g
炭水化物	：	15.9g
食物繊維	：	0.6g
食塩	：	0.0g

ポイント

*ミルクココアを使うことでエネルギーを抑えることができる。

ちょっと工夫

*ホイップクリームなどトッピングをしてもOK!

もちりスイーツキッシュ



<材料1人分>

牛乳	15g (1/4カップ)
餅	10g
卵	7g
砂糖	3g (小さじ1)
レモン汁	0.5g (小さじ1/5)
餃子の皮	5g
みかん	15g
バニラエッセンス	少々

<1人当たり>

エネルギー	: 77kcal
たんぱく質	: 2.3g
脂質	: 1.4g
炭水化物	: 13.5g
食物繊維	: 0.3g
食塩	: 0.0g

ポイント

*カスタードが簡単!

ちょっと工夫

*季節の果物を使ってもOK
*甘いものが好きな方は、
みかんの缶詰でも。

<作り方> 調理時間：15分

1. 餅が浸るくらいの水を入れ、電子レンジで加熱する。
(餅50gで500W4分)
2. ボールに卵、砂糖を入れ混ぜたら、沸騰させた牛乳を加え手早くまぜる。
3. 小鍋に移し餅とバニラエッセンスを加え、中火で練り上げる。
4. とろりとしたら冷まし、レモン汁を入れて混ぜる。
5. 餃子の皮を室温に戻し、アルミカップに合わせる。
6. 5.に4.をつめてトースターで焼く。
(全体にアルミホイルをかぶせて800W5分、アルミを取って3分)
7. トースターから取り出し、粗熱をとる。
8. みかんを盛り付ける。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
カレー餅 リゾット	226	4.6	1.0	47.5	0.3
もちり おもちがゆ	110	5.1	0.9	21.3	0.2
餅入り カップ ケーキ	77	1.4	0.7	15.9	0.0
もちり スイーツ キッシュ	77	2.3	1.4	13.5	0.0

