

創作フードガールズ

シ

シ

ピ

舞




福島学院大学

創作フードガールズとは

食物栄養学科創作レシピプロジェクトで集まった6名である。それぞれが、アイデアを出し、地域食材を生かしたレシピを開発！今年度は、2ヶ月に1度発行されている「つながるふくしま ゆめだより」のレシピ掲載に向け、レシピを開発中！

もくじ

 さつまいもレシピ・・・P2～3

 りんごレシピ・・・・・・・・P4～5

 時短レシピ・・・・・・・・P6～9

 オートミールレシピ・P9～10



さつまいもご飯



*材料(4人前)

米・・・・・・・・2合
 さつまいも・・1/2個
 えのき・・・・1/2個
 しいたけ・・・・5個
 まいたけ・・・・1パック
 たまねぎ・・・・1/2個
 酒・・・・・・・・大さじ1
 醤油・・・・大さじ1
 和風だし・・・・小さじ2
 バター・・・・10g

*作り方

- ①さつまいも、きのこ類を食べやすい大きさに切る
- ②タマネギは、薄切りに切る
- ③米を洗い、適量の水を入れ、酒、醤油、和風だしを入れ、軽く混ぜる
- ④さつまいも、きのこ類、たまねぎを入れる
- ⑤普通炊きで炊飯する
- ⑥炊き上がったら、バターを入れ、溶かしながら全体を軽く混ぜたら完成!!

エネルギー
375kcal

タンパク質
8.2g

脂質
2.7g

炭水化物
81.2g

食塩相当量
1.3g

さつまいも



炊飯器に材料を入れて炊くだけで、簡単に作れる！
きのこで栄養価アップ!!

さつまいもの甘辛煮



*材料(5人前)

さつまいも・・2本
 «A»
 だし汁・・・・1カップ
 みりん・・・・大さじ2
 醤油・・・・大さじ1
 砂糖・・・・大さじ1
 塩・・・・小さじ1
 片栗粉・・・・大さじ1
 水・・・・小さじ1

エネルギー
127kcal

タンパク質
0.9g

脂質
0.4g

炭水化物
31.3g

食塩相当量
0.5g

*作り方 準備：水溶き片栗粉を作っておく

- ①サツマイモを1.5cm厚さの輪切りにし5分ほど水にさらして水気を切る
- ②耐熱ボウルに1と«A»を入れふんわりラップして500wで10分加熱する
- ③取り出して水溶き片栗粉を加え混ぜ、ふんわりラップして電子レンジで1分加熱したら完成!!



電子レンジで簡単に作れる!!
さつまいもで腹持ちも良し!! 甘辛がくせになる～



さつまいもグラタン



* 材料(2人前)

マカロニ・・・50g
 さつまいも・・・60g
 しいたけ・・・4個
 たまねぎ・・・1/3個
 市販ホワイトソース・200mL
 塩・・・・・・・・小さじ1/4
 胡椒・・・・・・・・少々
 ピザ用チーズ・・・50g
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1

エネルギー
326kcal

タンパク質
12.5g

脂質
13.6g

炭水化物
45.1g

食塩相当量
1.1g

* 作り方 準備：オーブンを200℃に予熱しておく

- ①鍋にお湯を沸かし、マカロニ、塩(分量外)を入れ、袋に記載の時間茹でる
- ②さつまいもは、食べやすい大きさに、しいたけとたまねぎは、薄切りに切る
- ③600wの電子レンジで5分さつまいもを加熱する
- ④フライパンで椎茸とたまねぎをしんなりするまで炒める
- ⑤耐熱容器にマカロニ、さつまいも、炒めたしいたけ、タマネギを入れる
- ⑥⑤にホワイトソースを加え、塩と胡椒で味つける
- ⑦⑥の上にチーズを適量のせる
- ⑧予熱したオーブンで10～15分焼いたら完成!!



ほくほくのさつまいもにとろーりチーズで寒い日にぴったり!!
 カロリーが高めだけど、カルシウムと食物繊維が豊富!!



スイートポテトトリュフ



* 材料(4人前)

さつまいも・・・1本
 はちみつ・・・大さじ2
 生クリーム・・・大さじ2
 ミルクチョコレート・・・70g
 バニラエッセンス・・・少々
 ココアパウダー・・・適量
 ミント・・・・・・・・お好みで

エネルギー
178kcal

タンパク質
1.7g

脂質
5.3g

炭水化物
32.9g

食塩相当量
0.1g

* 作り方

- ①さつまいもを600wの電子レンジで5分加熱する
- ②①を熱いうちにつぶし、はちみつ、生クリーム、バニラエッセンスを入れて滑らかなペースト状にする
- ③直径2cmのボール状に手でまるめ、湯せんしたチョコレートをからめココアパウダーを入れたバットの中に入れて転がしながらまぶし、お好みでミントを飾ったら完成!!



簡単に作れて甘党には持って来いの一品。
 バレンタインなどの特別な日につくってみてください!!



りんごのカップサラダ



* 材料(2人前)

りんご・・・1個
 ヒヨコマメ・・・1缶
 ≪ドレッシング≫
 マヨネーズ・・・小さじ2
 粒マスタード・・・小さじ1
 プロセスチーズ・・・2個
 ドライパセリ・・・少々
 塩コショウ・・・少々

エネルギー
317kcal

タンパク質
8.4g

脂質
11.3g

炭水化物
57.0g

食塩相当量
1.0g

りんご

* 作り方

- ①りんごはヘタ側をきり落とし、中をくりぬいてカップ状にし、くりぬいたカップは分量外の塩水に入れておく(褐変防止)
- ②りんごの中身とプロセスチーズは1cm角に切る
- ③≪ドレッシング≫をボウルの中で混ぜ合わせ、りんごの中身、ひよこ豆、プロセスチーズを加えて混ぜる
- ④りんごカップの水気をしっかりふきとって、①を入れたら完成!!



カップまで食べられるサラダ!!
 りんごの甘さとマヨネーズが合う!



はちみつバターの焼りんご



* 材料(2人前)

りんご・・・2個
 バター・・・20g
 はちみつ・・・大さじ2
 シナモン・・・お好みで

エネルギー
231kcal

タンパク質
0.5g

脂質
8.7g

炭水化物
44.7g

食塩相当量
0.3g

* 作り方

- ①りんごの芯を取り除く(底まではいかないように)
- ②アルミホイルをオーブンの天板のサイズに切って敷き、四隅をねじって高さ約2cmの土台を作る
- ③アルミホイルでりんごが入る大きさに皿を作る
- ④固定した③を天板の中央に置き、りんごのくり抜いた部分にバターとはちみつを入れ、シナモンをかける。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで20~25分焼く
- ⑥器に盛り付け、アルミホイルにたまった汁をかけ、アイスのをせ、お好みでミントの葉を乗せたら完成!!



カロリーは高めですが、疲れている時に甘いものが食べたくるので、たまにはおっけー!!

りんごのキャラメリゼ

* 材料(2人前)

りんご・・・1個
砂糖・・・30g
水・・・大さじ2

エネルギー

134kcal

タンパク質

0.1g

脂質

0.2g

炭水化物

28.2g

食塩相当量

0.0g

りんご



* 作り方

- ①りんごは皮つきのまま1cm幅のくし形切りにする
- ②フライパンに砂糖30gを入れ、水大さじ2をかけてなじませ(かき混ぜない)、強めの中火にかけ、そのまま砂糖が溶けて大きな泡が立つまで熱する
- ③さらに煮立てて、周囲が茶色く色づいたら弱めの中火にし、フライパンを回しながら全体が茶色くなるまで煮詰める
- ④りんごを加え、キャラメルをさっとからめる



簡単にあま〜い焼りんごが美味しく作れる!!
冷蔵庫で冷やすとキャラメリゼがパリパリに!!

りんごクッキー

エネルギー

293kcal

タンパク質

3.6g

脂質

13.6g

炭水化物

40.6g

* 材料(8人前)

薄力粉・・・250g
無縁バター・・・120g
砂糖・・・120g
りんご・・・1/2個
卵・・・1個
レモン汁・・・小さじ1



食塩相当量

0.0g

* 作り方

- ①りんごをみじん切りにする
- ②ボウルにバター、砂糖を入れ、擦り混ぜ、溶き卵を少しずつ入れ混ぜる
- ③①に小麦粉を入れ混ぜ、みじん切りにしたリンゴ入れ混ぜる
- ④生地を成形する
- ⑥クッキングシートの上に並べ、オーブン170℃30分で焼く



焼りんごが苦手でも食べやすい!!
サクほろ食感でりんごが感じられるクッキー!!

ささみのホイル焼き



エネルギー	タンパク質
155kcal	23.1g

脂質	炭水化物
3.2g	11.7g

- * 材料(2人前)**
- ささみ・・・4本
 - バター・・・5g
 - たまねぎ・・・1/8個
 - えのき・・・1/8個
 - 赤パプリカ・・・1/2個
 - ポン酢・・・小さじ1

食塩相当量
0.4g

* 作り方

- ①ささみの筋を取る
- ②たまねぎは、縦に薄切りに、赤パプリカは、1cmくらいの縦切りに、えのきは、いしづきを切り、手でさく
- ③アルミホイルの上にささみ、たまねぎ、えのき、赤パプリカ、バターの順にのせ、包む
- ④フライパンの上に3を置き、中火で5～8分蒸す
- ⑤ささみに火が入っていればOK!
- ⑥アルミホイルを広げて、ポン酢をかけたら完成!!



ささみが柔らかく、きのこや野菜が沢山入っているので、とってもヘルシー!!
ホイル焼きは、アレンジ自由で、ほったらかしにして、違う料理が作れるのでとっても便利!!

時短

栄養ふりかけ



- * 材料(4人前)**
- 小松菜・・・1袋
 - しらす・・・30g
 - ゴマ油・・・大さじ2
 - かつお節・・・お好み
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 酒・・・大さじ1
 - 醤油・・・小さじ1
 - 白ごま・・・大さじ1

食塩相当量
0.7g

エネルギー	タンパク質
76kcal	6.7g

脂質	炭水化物
3.9g	3.5g

* 作り方

- ①小松菜を1cmくらいに短く切る
- ②フライパンにゴマ油を熱し、小松菜を茎→葉の順に炒める
- ③しらすを加え、小松菜がしんなりするまで炒める
- ④調味料をすべて加えて、水分を飛ばすようにして炒める
- ⑤④にかつお節・白ごまを加えて混ぜ合わせる
- ⑥ホカホカのご飯に盛り付けたら完成!!



具材も小さく切ることで小さな子供でも食べやすく、調理工程も難しくないのでパピパッと作れちゃう!!

🌸 ほうれん草のスイートポテト風



* 材料(6個)

じゃがいも・・・3個
ほうれん草・・・1束
はちみつ・・・20g
バター・・・6g
バター・・・適量
(フライパンにしく)

エネルギー	タンパク質
69cal	2.1g

脂質	炭水化物
1.0g	16.7g

食塩相当量
0.0g

* 作り方

- ①じゃがいもを適当にカットし、600wの電子レンジで5分加熱する
- ②ほうれん草を茹で細かく切る
- ③②と潰したジャガイモ、バター、蜂蜜と一緒にミキサーにかける
- ④丸めて、バターを敷いたフライパン焼いたら完成!!



ほうれん草が苦手な子供でもはちみつを入れることで苦味が消え、食べやすい!! 15時のおやつにもぴったり!!
ただし、乳児にはちみつを与えないでください!!

時短

🌸 もちもちバナナ蒸しパン

* 材料(15個)

ホットケーキミックス・・・150g
バナナ・・・・・・・・・・・・・・1本
豆腐・・・・・・・・・・・・・・3個入り豆腐の1個
きな粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



食塩相当量
0.1g

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
43kcal	1.6g	1.0g	7.2g

* 作り方

- 1.袋に材料をすべて入れて揉む
- 2.袋の端を切ってクッキングシートの上に絞る
- 3.電子レンジで600w、1分加熱したら完成!! ※量が多い場合：5分～8分程度



簡単で子供と一緒にできるおやつレシピ!!
パパさんでも、子どもがおなかをすかせたときに簡単なレシピでパパっとつくれちゃう!!

ジャガイモとツナのハンバーグ



* 材料(6個)

ジャガイモ・2個
 玉ねぎ・・・1/4個
 ツナ缶・・・半缶
 片栗粉・・・大さじ1~2
 塩コショウ・適量
 ≪A≫
 醤油・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ2
 砂糖・・・小さじ1

エネルギー 252cal

タンパク質 9.3g

脂質 8.7g

炭水化物 39.6g

食塩相当量 1.2g

* 作り方

- ①ジャガイモは洗って芽を取り、皮の緑色の部分は皮を厚めに剥き、ラップで包んで600Wのレンジで2分加熱し、裏返して1分30秒加熱する
- ②玉ねぎをみじん切りにツナ缶は軽く油を切っておく
- ③①のジャガイモの皮を剥き、フォークで潰し、②と塩コショウ、片栗粉を加えて混ぜる
- ④③を6等分にしてハンバーグの形に整え、油を引いたフライパンで両面こんがり焼く
- ⑤焼けたら一度取り出し、≪A≫を煮立たせる
- ⑥④を戻し入れ、全体にタレを絡め、とろっとして、照りが出たら火を止め、完成!!



親子で一緒に作れて、子供が好きなジャガイモを取り入れ、コーンやにんじんなどもいれてもいろいろできるのでおすすめ!!

時短

オーブンパンケーキ



* 材料(4個)

ホットケーキミックス・・・100g
 野菜ジュース・・・100mL
 卵・・・1個
 ツナ缶油抜き・・・1/2缶

エネルギー 128kcal

タンパク質 5.0g

脂質 2.2g

炭水化物 24.3g

食塩相当量 0.6g

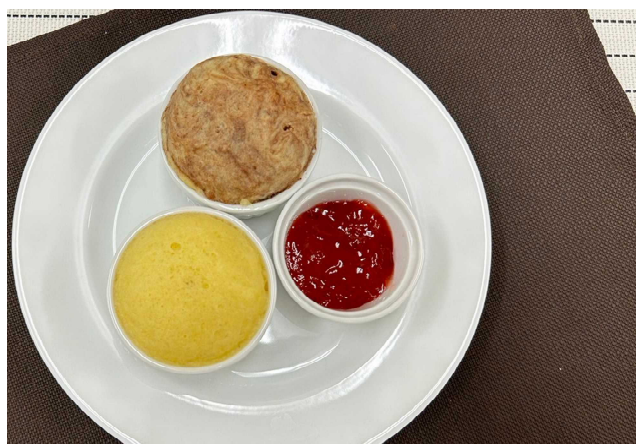
* 作り方

- ①ボールにホットケーキミックス100g、野菜ジュース100mL、卵1個、ツナ缶1/2をいれかきまぜる
- ②よくかきまぜたら型に流し入れ、オーブンで180℃で10分焼いたら完成!!



野菜ジュースのパンケーキ!!
合わなそうな食材だけど、意外と合う!!

🌸 バニラアイスのカップケーキ



*** 材料(6個)**
 ホットケーキミックス粉・・・1袋
 スーパーカップアイス・・・1個
 ココア・・・・・・・・・・・・お好み
 ジャム・・・・・・・・・・・・お好み

エネルギー
151kcal

タンパク質
3.3g

脂質
3.7g

炭水化物
26.3g

食塩相当量
0.4g

* 作り方

- ①スーパーカップアイスを600w電子レンジで1分加熱し、溶かす
- ②溶けたアイスをボウルに移しホットケーキミックスと混ぜる
- ③混ぜ終わった生地を耐熱皿に入れ、600w電子レンジで3分、加熱したら完成!!



材料が少ないからいつでも簡単に作れる!!
 アイスの味を変え、アレンジ可能!!

時短

🌸 オートミールチョコケーキ

エネルギー
46kcal

タンパク質
0.9g

脂質
0.5g

炭水化物
6.9g

食塩相当量
0.0g

* 材料

ココア・・・・・・・・大さじ2
 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
 オートミール・・・・大さじ3
 豆乳or牛乳・・・・大さじ2

* 作り方

- ①耐熱カップに材料入れスプーンで混ぜる
 - ②電子レンジで1分～1分半加熱したら完成!!
- ※バニラオイルやバニラエッセンス数滴たらずと美味しい!!

オートミール



簡単に作れるケーキ!!
 オートミールは、小麦粉より、ヘルシーでダイエットにもおすすめ!!

ベイクドオーツ

* 材料

バナナ・・・・・・・・・・1~2本
 卵・・・・・・・・・・1個
 オートミール・・・・・・・・50g
 アーモンドミルク・・・・大さじ2
 ※オーツミルクでも可
 ベーキングパウダー・・・大さじ1

エネルギー
80cal

タンパク質
3.1g

脂質
1.9g

炭水化物
0.9g

食塩相当量
0.5g

* 作り方 準備：オーブンを170℃に予熱しておく。

- ①ボールにバナナ半分をすりつぶす
(もう半分は後で盛り付けに使用するので、2cm幅に輪切りにしておく)
 - ②①に、卵、オートミール、アーモンドミルクを入れて、よく混ぜる
 - ③①に砂糖(ベーキングパウダー)を入れて混ぜる
 - ④パウンド型の容器にクッキングシートをひき、油を少々塗る
 - ⑤型に①を静かに流し込み、空気が入らないよう、流し込んだらいったん持ち上げ、落とす動作をする
 - ⑥流し込んだら、手順1で切っておいたバナナを、好きなように盛り付けをする
 - ⑦200℃で予熱していたオーブンの中に入れて、約20~25分間焼いたら完成!!
- ※切る時は、竹串等でしっかりふくらんでいるか確認し、大丈夫であれば、時間を置いて粗熱を取ってから、切るようにする!!
 =熱いうちだと崩れてしまうので注意
 ※お好みで、チョコチップなどをいれてもOK。



バナナが好きな人にはおすすめの1品。
 バナナの味が強いので、オートミールが苦手でも食べられる!!

オートミールバナナカップケーキ

* 材料

オートミール・・・・・・・・100g
 バナナ・・・・・・・・・・1本
 卵・・・・・・・・・・1個
 ラカント・・・・・・・・・・30g
 水または牛乳・・・・・・50g
 ベーキングパウダー・・・・5g

エネルギー
46kcal

タンパク質
0.9g

脂質
0.5g

炭水化物
6.9g

食塩相当量
0.0g

* 作り方 準備：オーブンを170℃に予熱しておく

- ①バナナを潰し、その他の材料と一緒にボウルに入れ、混ぜ合わせる
- ②耐熱皿もしくはカップ型に生地を流し込む
- ③170度に予熱したオーブンに入れ25分焼いたら完成。

オートミール



生地にチョコレートやミルクなどお好みでアレンジできる!!
 ノンオイルのため低カロリー!!



夕食を作っているお母さんなどが助かる、簡単に早く作ることができ、アレンジできることを意識して、レシピを作成しました。簡単に美味しいものをつくることのできるようなレシピ開発をこれからも行っていきたいです。(佐久間楓)



見た目やおいしさは、もちろん重視して、親子で一緒に作れるようなものや、苦手な人でも気軽にチャレンジできるよう、色々なことを意識して考えました。これからまたレシピを考える時には、栄養バランスだけではなく、幅を広げてさらに美味しいものが作れるようにしたいです。(満山桃香)



同じ特別研究を行っている先輩や、同級生のレシピを見て新たな発見と手際の良さなど色々なことを見てとれることを感じ、自分にとっての知識と経験が豊富になりとても楽しく有意義なものにできました。(佐々木華)



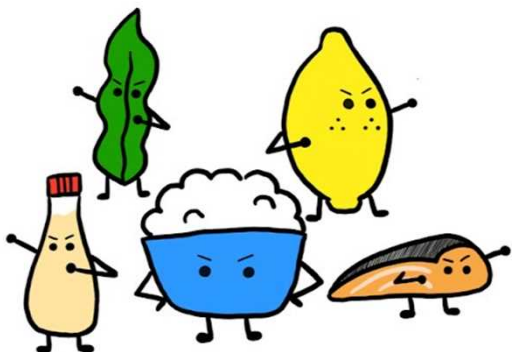
テーマに沿って、自分が作りたいものを作り、そして食べてくれる人が「美味しい」と言ってくれるようなレシピを考えました。(八巻りょう)



オープンパンケーキは、親子で作れるように包丁を使うことなく材料を混ぜてオーブンで焼くという簡単なレシピにしました。試食して苦手な野菜ジュースの香りがすることがなくホットケーキミックスの甘い香りがして食べやすかったです。(日下楓月)



りんごクッキーは、りんごの煮たのや焼いたのが苦手なことから考えました。りんごの感触はあまり感じませんがりんごの風味があるので誰でも食べられるようになっていました。りんごが好きな人は少し大きめに切るなどお好みで作れることがポイントです!!(木村雪美)



考案：創作フードガールズ
佐久間楓・満山桃香
佐々木華・八巻りょう
日下楓月・木村雪美
編集：佐久間楓
イラスト：高橋樹璃