



ヘルシーデザートを作ろう

堺市中保健センター

小松菜のシフォンケーキ

☆材料（紙コップ 10 個分）

< 1人あたり 127 kcal >

A	卵黄 3個	B	小麦粉 90g
	植物油 35ml		ベーキングパウダー 7.5g
	りんごジュース 75ml		砂糖 50g
	小松菜 75g		卵白 3個
		C	砂糖 36g

☆作り方

- ① Cの卵白をきれいなボールに入れて泡立てる(※1)。ハンドミキサーで卵白のみを泡立て、白く泡立ってきたら砂糖を3回くらいに分けて加え、しっかりとツノが立つまで泡立てる(※2)。

※1 卵白のボールと、泡立てるミキサーは水気があってはNG!

泡立たなくなるので水気、油気は厳禁! 要注意!

※2…フワフワケーキのポイントは、卵白の泡立てにあり!

砂糖は最初から入れると泡立たないので、卵白が白く泡立ってから入れる!

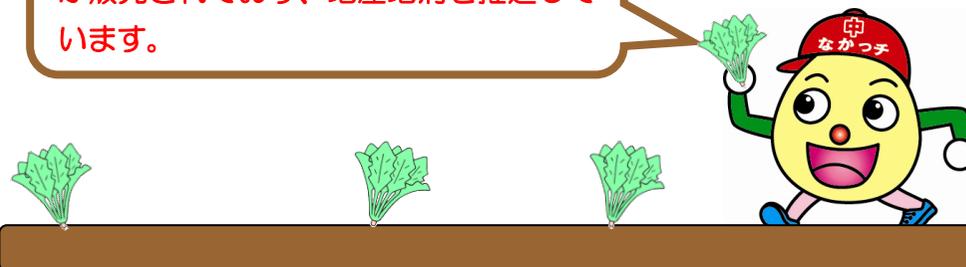
- ② Aをしっかりと泡立て器で混ぜ合わせ、Bの粉も入れ、しっかりと混ぜる。①で泡立てた卵白の1/3を②のボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。残りの卵白も加え、泡をつぶさないようにゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③ 紙コップ10個に流し入れ（高さ半分くらい）、トントン、と空気を抜いてから170℃のオーブンで15~20分焼く。

※準備しておくこと※

- ①小松菜はゆでて、りんごジュースとともにミキサー（又はフードプロセッサー）にかけ、ペースト状にしておく。
- ②ボールに、A・Bをはかって入れる。
Cの卵白と砂糖は別々に入れておく。
- ③Bの粉を泡立て器でよく混ぜ合わせておく。オーブンは170℃に温めておく。

堺市では、堺産農産物の「堺のめぐみ」が販売されており、地産地消を推進しています。

「なかつち」





ヨーグルトデザート

☆材料 (2人分) <1人あたり 94kcal>

無糖ヨーグルト 140g / 砂糖 6g /
牛乳 60g / 粉ゼラチン 4g / 水 20g /
レモン果汁 10g / みかん缶 適量

☆作り方

- ① ヨーグルトを半量になるまで水切りする。
- ② ゼラチンに水を加えて混ぜ、ふやかしておく。
- ③ ボウルに水切りヨーグルト、砂糖、レモン汁を入れて泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ②を電子レンジ弱で約1分加熱し溶かす。
- ⑤ ③に④を混ぜながら入れて、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ⑥ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ みかんを切って飾る。

黒豆きなこアイス

☆材料 (2人分) <1人あたり 124kcal>

バニラアイスクリーム 70g / 黒豆(ドライパック) 26g
砂糖 2g / きなこ 2g

☆作り方

- ① 黒豆をフォークで荒くつぶして、きなこ砂糖をまぶす。
- ② ①をアイスクリームに混ぜて、冷凍庫で凍らす。



レアチーズケーキに似ているよ。生クリームやチーズを使わないから脂質が少ないよ。

「ベジタブラザーズ」

みんなでたべると
おいしいね♪



「ビタミンシスターズ」

