

GYODA

おうちで美味しく Café Menu レシピ集



監修：城西大学 薬学部 医療栄養学科
(管理栄養士養成課程)



レシピ集 目次



ごはん

- 1.ゼリー!?マフィンサンド 2
- 2.小松菜のジェノベーゼ 2
- 3.親子でダブル小松菜サンド 3

スープ

- 4.甘口豆乳梨カレー 3
- 5.かぼちゃのポタージュ青大豆風味 4
- 6.大豆のチリコンカン 4

おかず

- 7.豆乳の茶碗蒸し 5
- 8.ガトーインビジブル 5
- 9.蓮の実とレンコンのナゲット 6

おやつ

- 10.青大豆風味チョコ入りスコーン 6
- 11.きな粉と大豆を使った豆団子 7
- 12.スティック春巻き 7
- 13.季節のプチケーキ(紅茶、チーズ、さつまいも) 8
- 14.はすの実入りずんだもち 9
- 15.行田の和ティラミス 9
- 16.行田大豆のヘルシースフレチーズケーキ 10
- 17.小松菜とバナナのパウンドケーキ 10
- 18.青大豆の豆腐プリン 11
- 19.プチどら焼き 11
- 20.おやき 12
- 21.枝豆プリン 12
- 22.ひとくちゼリーフライ 13

アレルギー表示 14





行田市B級グルメのゼリーフライを
サンドしました

ゼリー!?

マフィンサンド

特産品…ゼリーフライ、おから
エネルギー402kcal 塩分1.9g (1人分)

🍴作り方

- ① ジャがいもは蒸かして熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ② にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ おからはよくこねて空気を抜く。
- ④ ボウルに①～③と薄力粉、溶き卵、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 小判型に成形する。
- ⑥ ウスターソースと中濃ソースを混ぜ合わせる。
- ⑦ 160℃の油で⑤を揚げる。
- ⑧ 揚げたてのゼリーフライを⑥にくぐらせる。
- ⑨ キャベツを千切りにする。
- ⑩ レンコンをこんがり色づくまで素揚げする。
- ⑪ イングリッシュマフィンを二等分にスライスする。
- ⑫ スライスした面を、フライパンやトースターでこんがり焼く。
- ⑬ マフィンに千切りキャベツ→ゼリーフライ→レンコンの順に挟んだら完成!

🍴材料 (1人分)

- ＜ゼリーフライ＞
- ・ジャがいも… 35g
- ・にんじん… 20g
- ・たまねぎ… 15g
- ・生おから… 20g
- ・薄力粉… 5g
- ・溶き卵… 10g
- ・塩こしょう… 少々
- ・サラダ油… 20g
- ・ウスターソース… 10g
- ・中濃ソース… 5g
- ＜サンドイッチ＞
- ・キャベツ… 10g
- ・レンコン… 15g
- ・イングリッシュマフィン… 1個

小松菜のジェノベーゼ

特産品…小松菜

エネルギー771kcal 塩分1.3g (1人分)

🍴作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩(湯量の1%)を入れ、小松菜を茹でる。小松菜の根元を45秒、そのあとに葉も湯に入れ30秒茹でる。
- ② 茹で上がった小松菜は冷水に取り、水気を取りざく切りにする。
- ③ 小松菜、オリーブオイル、白すりごま、味噌をミキサーにかける。
- ④ 鍋に湯を沸かして塩(湯量の1%)を入れ、スパゲッティを茹でる。
- ⑤ 茹で時間の1分前にザルに上げ、ゆで汁を大さじ2ほど残しておく。
- ⑥ ③でミキサーにかけたものをフライパンに入れて中火にかける。
これが温まったら、⑤のスパゲッティとゆで汁を入れて全体を和える。
- ⑦ ⑥を塩、こしょうで味を整える。
- ⑧ 器に盛り付け、カイワレ大根をのせれば完成。



クセの強いバジルに代えて
小松菜をペーストにしました

🍴材料 (1人分)

- ・小松菜… 75g
- ・オリーブオイル… 大さじ3
- ・白すりごま… 大さじ2
- ・味噌… 大さじ1/2
- ・スパゲッティ… 80g
- ・塩… 0.2g
- ・こしょう… 少々
- ・カイワレ大根… 2g



親子でダブル 小松菜サンド

特産品…小松菜

エネルギー200kcal 塩分0.8g (1人分)

材料 (1人分)

- ・小松菜… 25g
- ・トマト… 15g
- ・卵…1/2個
- ・塩…適量
- ・こしょう…少々
- ・しょうゆ…適量
- ・ロールパン…2つ
- ・ソース…適量
- ・レタス… 15g
- ・ツナ… 25g
- ・マヨネーズ…適量
- ・マーガリン…適量



ちょっとした軽食が
欲しいときにぴったり

作り方

<卵サンド>

- ① 小松菜(材料の1/2)を1cmに切る。
- ② トマトを薄切り。
- ③ フライパンに油をしき小松菜をしなっとするまで炒める。
- ④ そこに溶いておいた卵を加え、塩こしょう、しょうゆで味を整える。
- ⑤ 混ぜてスクランブルエッグにする。
- ⑥ 中央を切ったロールパンにソースを塗る。
- ⑦ ⑥に②と⑤を挟む。

<ツナサンド>

- ① 小松菜(材料の1/2)を1cmに切る。
- ② レタスを挟みやすいようにちぎる。
- ③ フライパンに小松菜とツナを入れ、小松菜がしなっとするまで炒め、塩こしょう、しょうゆで味を整える。
- ④ ③にマヨネーズを加え、和える。
- ⑤ 中央を切ったロールパンにマーガリンを塗る。
- ⑥ ⑤に②と④を挟む。



甘口豆乳梨カレー

特産品…蓮の実、豆乳、じゃがいも、梨

エネルギー426kcal 塩分2.8g (1人分)

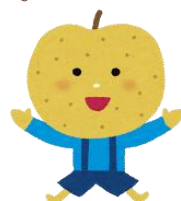
材料 (1人分)

- ・枝豆(サヤつき)…20g
- ・蓮の実…10g
- ・サラダ油…4g
- ・鶏胸ひき肉…140g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…少々
- ・たまねぎ…100g
- ・じゃがいも…150g
- ・にんじん…75g
- ・調整豆乳…200ml
- ・梨(果汁)160ml
- ・昆布だしの素…4g
- ・カレー粉…8g
- ・ガラムマサラ…0.2g
- ・塩麴…6g
- ・塩…0.2g

作り方

- ① 枝豆をゆで、サヤから出しておく。
- ② 蓮の実を2回湯でこぼす。
- ③ 鍋にサラダ油を敷き、ひき肉を炒め塩こしょうする。
- ④ たまねぎをみじん切りにし、③に加え餡色になるまで炒める。
- ⑤ じゃがいもを1cm角、にんじんを2mmのいちょう切りにする。
- ⑥ ⑤を電子レンジ500wで4分加熱する。
- ⑦ 鍋に蓮の実、野菜、調整豆乳、梨果汁、昆布だしの素、カレー粉、ガラムマサラ、塩麴を入れ、10～15分とろみがつくまで煮込む。
- ⑧ 塩で味を整え、完成。

梨と豆乳がマッチした
新感覚なカレー





かぼちゃの ポタージュ青大豆風味

特産品…行田在来青大豆粉（きな粉）

エネルギー124kcal 塩分 0.7g （1人分）

🍴作り方

- ① かぼちゃはラップで包み電子レンジでやわらかくなるまで温める。
やわらかくなったかぼちゃを一口大に切り、皮をおく。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にかぼちゃを入れて軽く炒め、水とコンソメを加える。沸騰したら火を止め、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、水で溶いた青大豆粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器によそい、生クリームを飾る。

青大豆粉の独特な風味をかぼちゃの甘さで優しくまろやかに

🍴材料（4人分）

- ・かぼちゃ… 200g
- ・たまねぎ… 1/2個
- ・バター… 12g
- ・水（作り方③）… 200ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・行田在来青大豆粉（きな粉）… 20g
- ・水（作り方④）… 70ml
- ・牛乳… 100ml
- ・塩… 少々
- ・こしょう… 少々
- ・生クリーム… 適量

大豆のチリコンカン

特産品…行田在来青大豆

エネルギー155kcal 塩分1.6g （1人分）

🍴材料（1人分）

- ・たまねぎ… 75g
- ・ズッキーニ… 50g
- ・ピーマン… 15g
- ・豚ひき肉… 25g
- ・蒸し青大豆… 30g
- ・水… 150ml
- ・固形ブイヨン… 2.5g
- ・トマトケチャップ… 8g
- ・濃口しょうゆ… 少々
- ・ローリエ… 1枚
- ・塩… 0.1g
- ・こしょう… 少々

具材を柔らかく煮ることで、
親子で安心して食べられます



🍴作り方

- ① たまねぎ、ズッキーニ、ピーマンは5mm角に切る。
- ② 熱した鍋に豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったらたまねぎを入れ透きとおるまで炒める。
- ④ ③にズッキーニ、ピーマン、大豆を加え、水を加える。
- ⑤ 沸騰したらアクを取る。
このとき、油もできるだけとる。
- ⑥ 固形ブイヨン、ケチャップ、しょうゆ、ローリエをいれ10分程煮る。
- ⑦ 最後に塩こしょうで味を整えてできあがり。



豆乳の茶碗蒸し

特産品…行田在来青大豆、小松菜

エネルギー182kcal 塩分1.6g (1人分)

刻んだ小松菜とまろやかな豆乳の 行田市名産品を使った一品

🍴作り方

＜茶碗蒸し＞

- ① 卵を割りしょうゆと本だしを入れ混ぜる。
- ② そこに豆乳を加えよく混ぜる。
- ③ 茶碗1つにつき大豆を2～3粒と②の生地を入れる。
- ④ 沸騰した蒸し器（やや強い中火）で、7分蒸す。

＜小松菜の餡＞

- ① 小松菜を細かく刻み、よく水を切っておく。
- ② 鍋に水と本だし、しょうゆを入れる。
- ③ ②に刻んだ小松菜を加え沸騰させる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

最後に茶碗蒸しの上に餡をかけたら完成。

🍴材料（1人分）

＜茶碗蒸し＞

- ・卵…1個
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・本だし…少々
- ・豆乳…130ml
- ・蒸し青大豆…2～3粒

＜小松菜の餡＞

- ・小松菜…50g
- ・水…50ml
- ・本だし…少々
- ・しょうゆ…少々
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…小さじ2



野菜とベーコンの 惣菜チーズケーキ

ガトーインビジブル

特産品…じゃがいも

エネルギー410kcal 塩分2.7g (1人分: 1/4個)

🍴作り方

- ① じゃがいもとにんじんをスライサーで薄切りにする。アボカドは3mm幅の薄切りにする。
- ② いんげんは端を切り、長さを揃えておく。
- ③ ボウルに《A》の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ④ パウンドケーキ型に薄く油（分量外）を塗り③と薄切りにした野菜、ベーコンを交互に重ねていく。最後にトッピング用のチーズをのせる。
- ⑤ 170℃で50分焼く。冷めたら型からはずす。
- ⑥ 4等分に切り分けて、トマトケチャップをかけ、出来上がり。

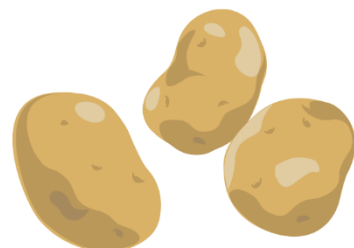
🍴材料（4切れ分）

- ・じゃがいも…1個
- ・にんじん…1/2本
- ・アボカド…1/2個
- ・冷凍いんげん…40g
- ・ベーコン…4枚
- ・溶けるチーズ…40g

《A》

- ・卵…3個
- ・牛乳…100ml
- ・オリーブオイル…小さじ3
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう…適量
- ・薄力粉…80g
- ・溶けるチーズ…40g

- ・トマトケチャップ…小さじ2





古代蓮の里をイメージした
子供たちも食べやすいナゲット

- 🍴材料（24個分）
- ・薄力粉…大さじ6
 - ・蓮の実（乾燥）… 50g
 - ・酒…大さじ1
 - ・レンコン… 50g
 - ・濃口しょうゆ…大さじ1
 - ・鶏胸肉… 2枚（600g）
 - ・揚げ油…適量

蓮の実と レンコンのナゲット

特産品…蓮の実

エネルギー157kcal 塩分0.4g （1人分：3個）

🍴作り方

- ① 蓮の実は1〜2回茹でこぼし、やわらかくなったら手で半分に割り、緑色の芽があったら取り除く。
- ② レンコンは大きめの角切りにする。
- ③ 蓮の実とレンコンを軽くフードプロセッサーにかけ、みじん切りにする。
*細かくなりすぎてしまうので連続運転にしない
- ④ 鶏胸肉の皮を取り、フードプロセッサーでみじん切りにする。
- ⑤ ③と④をボールに入れ、薄力粉、酒、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 揚げ油を180℃に温め、⑤のタネをスプーンですくい油に静かに落とし、きつね色になるまで揚げる。
*このとき1つあたり約30gになるようにする。

青大豆風味 チョコ入リスコーン

特産品…行田在来青大豆粉（きな粉）

エネルギー346kcal 塩分0.6g （1人分：2個）

🍴作り方

- ① 薄力粉・青大豆粉・ベーキングパウダー・砂糖をボウルに入れ、泡たて器で混ぜる。
- ② ①にマーガリンを少しずつ入れ、サラサラになるまで混ぜる。
- ③ ②に牛乳と細かく切ったチョコを入れ、ヘラで切るようにして混ぜる。
- ④ ③を生地台の上に出し、生地をひとまとめにしてから軽く手のひらで広げ、三つ折りにする。
- ⑤ 方向をかえて軽く手のひらで広げ、三つ折りにする。
- ⑥ 厚さ2〜3cmに整え、好みの大きさに切る。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。

青大豆を
おいしく
食べよう！



🍴材料（約10個分）

- ・薄力粉… 150g
- ・行田在来青大豆粉（きな粉）… 50g
- ・ベーキングパウダー…小さじ2 1/2
- ・砂糖… 30g
- ・マーガリン… 80g
- ・牛乳… 80ml
- ・チョコレート… 30g



行田市名産の大豆使った もちもちとしたお団子



- 🍴材料（11個分）
- ・ 蒸し青大豆…100g
 - ・ 白玉粉(もち米)…150g
 - ・ 上新粉(うるち米)…50g
 - ・ 水…120ml
 - ・ 行田在来青大豆粉（きな粉）…30g
 - ・ 砂糖…10g

きな粉と大豆を使った 豆団子

特産品…行田在来青大豆、行田在来青大豆粉（きな粉）
エネルギー286kcal 塩分0.1g （1人分：3個）

🍴作り方

- ① 大豆をすり鉢に入れ、ペースト状になるまでつぶす。
- ② 大きめのボウルに計量した白玉粉と上新粉を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ 水を少しずつ加えながらこねていく。
- ④ ある程度まとまり、軟らかくなったところで、①でつぶした大豆を混ぜ合わせる。
- ⑤ 大豆と団子が混ざったら、ひとつあたり80g程度取り、形を整える。
- ⑥ 沸騰したお湯に団子を入れ、沈める。
- ⑦ 5～10分ほどで浮いてくるので、ざるに取り、水気を切る。
- ⑧ お皿に盛り付ける際にきな粉と砂糖を混ぜたものをまぶして完成！

スティック春巻き

特産品…行田在来青大豆、行田在来青大豆粉（きな粉）
エネルギー284kcal 塩分0.5g （1人分：各2本）

🍴作り方

- ① 春巻きの皮（ミニサイズ）を半分に切る。
- ② クリームチーズは室温に戻し柔らかく練って絞り袋等に入れ絞り出しやすくしておく。
- ③ きな粉は加糖練乳と混ぜ合わせてクリーム状に練り、絞り袋等に入れ出しやすくしておく。
- ④ 半分に切った春巻きの皮で具材を巻く。
A クリームチーズを絞り、蒸し大豆を1列に8～10個並べ、スティック状に巻き、巻き終わりに水をつけ皮を接着する。
B きな粉クリームを絞り、黒豆を1列に8～10個並べ、スティック状に巻き、巻き終わりに水をつけ皮を接着する。
- ⑤ 巻き終わった春巻きは170度の油できつね色になるまで揚げてできあがり。少ない油でこころ転がしながら、揚げ焼きにしてもOK！
* 蒸し大豆とクリームチーズの春巻きはケチャップをつけて食べるとさらに美味しい♪

手
づ
か
み
で
も
食
べ
や
す
く
ス
テ
ィ
ク
状
に
し
ま
し
た



🍴材料（各10本分）

・ 春巻きの皮 ミニサイズ…10枚 ・ 巻く用水、揚げ油…適量

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| < A蒸し大豆とクリームチーズ > | < B黒豆ときな粉クリーム > |
| ・ クリームチーズ … 50g | ・ 行田在来青大豆粉（きな粉） … 30g |
| ・ 蒸し青大豆 … 40g | ・ 加糖練乳 … 20g |
| ・ ケチャップ … 5g | ・ 黒豆（煮豆） … 100g |

季節のプチケーキ

特産品…ブルーベリー、さつまいも

紅茶プチケーキ

エネルギー146kcal
塩分0.3g (2個分)



材料 (10個分)

- ・紅茶茶葉…2袋(4g)
- ・薄力粉…100g
- ・砂糖…10g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・卵…1個
- ・ハチミツ…15g
- ・牛乳…60ml
- ・バター…15g
- ・ブルーベリージャム…10g
- ・サラダ油…少々

小さなケーキからも

しっかりと感じる季節の風…

作り方

- ① 茶葉、薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、ハチミツ、牛乳を全て混ぜる。
- ② バターを溶かして①と混ぜる。
- ③ 型に油を塗る。
- ④ 型に生地を入れ、ジャムを少しのせる。
- ⑤ 180度で予熱したオーブンで20分焼く。
- ⑥ 型から出して完成。



チーズプチケーキ

エネルギー235kcal
塩分0.5g (2個分)

作り方

- ① クリームチーズとバターを電子レンジで溶かし、クリーム状になるまで混ぜる。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、ポッカレモンを全て混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜる。
- ④ 型に油を塗る。
- ⑤ 型に生地を入れる。
- ⑥ 180度で予熱したオーブンで20～30分焼く。
- ⑦ 型から出して完成。

材料 (10個分)

- ・クリームチーズ…200g
- ・バター…15g
- ・薄力粉…30g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・砂糖…40g
- ・卵…1個
- ・牛乳…大さじ1
- ・ポッカレモン…小さじ1
- ・サラダ油…少々



さつまいも チーズケーキ

エネルギー184kcal
塩分0.4g (2個分)

材料 (10個分)

- ・さつまいも…70g
- ・クリームチーズ…100g
- ・バター…15g
- ・薄力粉…30g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・砂糖…40g
- ・卵…1個
- ・牛乳…大さじ1
- ・ポッカレモン…小さじ1
- ・サラダ油…少々

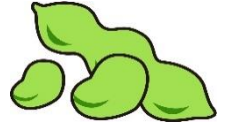
作り方

- ① さつまいもを火の通りやすい大きさに切り、鍋で中火10～20分茹でる。
- ② 茹でたさつまいもを潰し、クリームチーズ、溶かしたバターをよく混ぜる。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、ポッカレモンを全て混ぜる。
- ④ ②と③をよく混ぜる。
- ⑤ 型に油を塗り、型に生地を入れる。
- ⑥ 180度で予熱したオーブンで20～30分焼き、型から出して完成。



はすの実入りずんだもち

特産品…蓮の実、行田在来青大豆の枝豆
エネルギー171kcal 塩分2.0g (1人分)



蓮の実と枝豆の絶妙なハーモニー

❶ 作り方

〈ずんだあん〉

- ① 枝豆を沸騰したお湯に入れ5分ほど茹でる。サヤから出し薄皮をむく。
- ② ①をすり鉢(ミキサー)に移し、すりつぶす。砂糖(7g)と塩を加えなめらかになるまですりつぶす。
- ③ そこに砂糖(4g)と水を混ぜた砂糖水を加え、とろみをつける。

〈白玉〉

- ① はすの実はたっぷりのお湯で2回茹でこぼし、みじん切りにする。
- ② 白玉粉に水を加え練り終わったら、みじん切りにした蓮の実を加える。
- ③ それを5等分し、沸騰した水に入れ白玉が浮き上がってから1分ほどたったら冷水にとる。
- ④ 白玉にずんだあんをかけて完成。

❶ 材料(1人分)

〈ずんだあん〉

- ・枝豆(サヤつき) … 80g
- ・砂糖 … 7g
- ・塩 … 2g
- ・砂糖 … 4g
- ・水 … 大さじ1弱

〈白玉〉

- ・はすの実 … 3g
- ・白玉粉 … 20g
- ・水 … 大さじ1強

行田の和ティラミス

特産品…豆腐、行田在来青大豆粉(きな粉)
エネルギー453kcal 塩分0.4g (1人分:1個)

❶ 材料(4個分)

〈A スポンジ〉

- ・薄力粉 … 8g
- ・ベーキングパウダー … 0.5g
- ・砂糖 … 3g
- ・無調整豆乳 … 小さじ1
- ・サラダ油 … 小さじ1

〈B 黒糖シロップ〉

- ・黒糖 … 5g
- ・ぬるま湯 … 大さじ1

〈C 豆腐クリーム〉

- ・絹ごし豆腐 … 40g
- ・クリームチーズ … 25g
- ・生クリーム … 30g
- ・グラニュー糖 … 10g
- ・行田在来青大豆粉(きな粉) … 20g

❶ 作り方

- ① A 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるい豆乳を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を薄く敷き、①を流しプチスポンジケーキを作る。
- ③ B 黒糖にぬるま湯を加えて、黒糖を砕きながらシロップを作る。焼けたスポンジケーキを入れてしっかりシロップを染み込ませる。
- ④ C ボウルに絹ごし豆腐とクリームチーズを入れ、滑らかになるまでホイッパーでかき混ぜる。
- ⑤ 生クリームを9分立てに泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を入れ、全体が均一になるまで混ぜる。(※泡をあまりつぶさないように)
- ⑦ カップに③を敷き、⑥を流し込む。上からきな粉をクリームが見えなくなるまで振りかけて完成。



舌の上で甘くとろける

行田大豆の ヘルシーフレ チーズケーキ

特産品…豆腐、行田在来青大豆粉（きな粉）
エネルギー217kcal 塩分0.3g （1人分：1/8個）

- 材料
（21cm丸型）
- ・卵黄…Mサイズ 5個分
 - ・卵白…Mサイズ 5個分
 - ・有塩バター… 45g
 - ・クリームチーズ… 45g
 - ・絹ごし豆腐… 70g
 - ・薄力粉… 35g
 - ・コーンスターチ … 25g
 - ・行田在来青大豆粉（きな粉） … 5g
 - ・グラニュー糖… 65g

- <トッピング>
- ・ヨーグルト… 15g
 - ・こしあん… 15g

作り方

- ① 卵を卵黄と卵白に分けておく。（※卵は泡立てやすいよう冷やす）
- ② 鍋にバター、クリームチーズ、絹ごし豆腐を入れ溶かしながらかき混ぜる。
- ③ ②が溶けたら火からおろし、絹ごし豆腐を滑らかになるまでかき混ぜ、人肌に冷ます。
- ④ ③に卵黄を混ぜる。
- ⑤ ボウルに薄力粉・コーンスターチ・きな粉をふるい、④を混ぜる。
- ⑥ 卵白をある程度泡立てたらグラニュー糖を3回に分けて加え、9分立てのメレンゲを作る。
- ⑦ メレンゲを3回に分けて⑤に入れる。このとき泡をつぶさないため、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
- ⑧ 生地を型に入れ、160℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。
- ⑨ ケーキが焼けたら8等分に切り、ヨーグルトとあんを添えて完成。



低カロリー
&
フワフワで
ボリュームー



小松菜とバナナの パウンドケーキ

特産品…小松菜
エネルギー194kcal 塩分0.1g （1人分：1/12個）

小松菜の苦み
なくしました



材料（パウンドケーキ型1台分）

- ・バナナ… 1本
- ・小松菜… 70g
- ・豆乳…18ml
- ・オリーブオイル… 50g
- ・卵… 2個
- ・砂糖… 60g
- ・薄力粉… 120g
- ・ベーキングパウダー … 3g
- ・クルミ… 20g

作り方

- ① バナナ、小松菜、豆乳、オリーブオイルを滑らかになるまでミキサーにかける。
- ② ボウルに卵を入れほぐし、砂糖を何回かに分けて泡だて器で白くもったりするまで泡立てる。
- ③ ②の卵の中に①でミキサーにかけたものを入れ、泡だて器で混ぜる。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて③の中に入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、生地を入れる。生地を入れ終わったら、生地の上にクルミを乗せる。
※（香りが出やすいようみじん切りにしてもよい）
- ⑥ オーブンは170℃に予熱しておく。
- ⑦ 170℃で30分焼き、竹串を刺して生地が付かなければ、12等分に切り、完成。



青大豆の豆腐プリン

特産品…行田在来青大豆豆腐、行田在来青大豆粉（きな粉）
エネルギー161kcal 塩分0.1g （1人分：1個）

材料（4個分）

- ・絹ごし豆腐…250g（水切り後200g）
- ・粉ゼラチン…5g
- ・水…大さじ2
- ・牛乳…300ml
- ・砂糖…20g
- ・バニラエッセンス…3、4滴
- ・メープルシロップ…大さじ4
- ・シナモン…適量
- ・行田在来青大豆粉（きな粉）
…小さじ4



豆腐と大豆が
活きている
プリン

作り方

- ① 豆腐を少し崩し、耐熱容器に入れてレンジで2分間加熱し、ざるにあけて水切りをする。
- ② ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 豆腐と牛乳50mlをミキサーなど(泡立て器でも代用可)でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 牛乳100mlをレンジで沸騰直前まで温め、ふやかしておいたゼラチンと砂糖を加えて溶かす。
- ⑤ ③に④、残りの牛乳とバニラエッセンスを加え、泡立たないように静かに混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を型に流し、冷蔵庫で3時間くらい冷やす。
- ⑦ 冷やし固まったらメープルシロップをかけ、さらにシナモン、きな粉を振りかけたら、完成。

プチどら焼き

特産品…行田在来青大豆の枝豆、レンコン
エネルギー182kcal 塩分0.2g （1人分：3個）



ひとくちで広がる幸せ

材料（36個分）

<あん>

- ・枝豆（サヤなし）…300g
- ・豆乳…100ml
- ・ハチミツ…大さじ2
- ・ホイップクリーム…150g

<生地>

- ・レンコン…100g
- ・卵…1個
- ・豆乳…200ml
- ・ホットケーキミックス…200g

作り方

<あん>

- ① 塩ゆでした枝豆をサヤから外し、豆乳と一緒にミキサーにかける。
- ② ①とハチミツを鍋にうつし、中火から弱火で焦げないようによく練り、好みの固さになるまで水分を飛ばす。
- ③ ②を平らなバットに移し、粗熱を取った後冷蔵庫で冷やす。

<生地>

- ① 皮をおいたレンコンをすりおろし、ボールに入れ、卵と豆乳をよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉を入れダマが残らないようによく混ぜる。
- ③ フライパン（又はホットプレート）を熱し、ティースプーンなどを使い直径3～4cmくらいの円になるように生地を落とし、両面を焼く。
- ④ 生地の粗熱が取れたら、焼き目がきれいな面を外側にし、あんとホイップクリームを挟んで完成。



おやき

特産品…蓮の実

エネルギー171kcal 塩分0.3g (1人分:1個)

作り方

＜準備:だし汁＞

- ① 鍋に水と昆布を入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② 火を弱め、鰹節を入れて30秒ほど待ち、火を止める。
- ③ 出来上がっただし汁をザルで濾す。

＜生地＞

- ① ボールに生地の材料を入れ割り箸で混ぜる。
- ② 均一に混ざったら、熱湯を少しずつ追加割り箸で混ぜ、ひとまとまりになったら手で捏ねる。
- ③ ラップをして1時間弱、冷蔵庫で休ませ、8個に分けておく。

＜おやきのあん＞

- ① Aを鍋に入れ火にかけ、煮立ったらBを入れ汁気がなくなるまで煮詰める。
- ② 汁気がなくなったら、熱いうちにミキサーにかける。
- ③ ペースト状になめらかになったら、もう一度鍋に戻し火にかける。
(あんがパサパサにならないように水を加えていく。水の量はその時々で調節する。)
- ④ お好みですりごまを加える。

＜おやき＞

- ① 生地を手のひらサイズに広げ、あんを中央に入れ包み1センチ程度の厚さになるように押しつぶす。
- ② 油を敷いたフライパンで両面焼き、水を加えて弱火で蒸し焼きにする。水がなくなれば完成。



甘じよっぱさがくせになる

材料 (8個分)

＜だし汁＞

- ・水…300ml
- ・昆布…3g
- ・鰹節…6g

＜生地＞

- ・薄力粉…110g
- ・強力粉…110g
- ・塩…0.2g
- ・重曹…12g

・熱湯…200ml

＜おやきのあん＞

- A・水…2400ml
- ・だし汁…200ml
- B・蓮の実…220g
- ・砂糖…大さじ1
- ・味噌…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・すりごま…大さじ1

枝豆プリン

特産品…行田在来青大豆の枝豆

エネルギー249kcal 塩分0.1g (1人分:1個)

材料 (2人分)

- ・枝豆(サヤつき)…75g
- ・ゼラチン…5g
- ・水…大さじ2
- ・牛乳…150ml
- ・砂糖…18g
- ・生クリーム…50g

枝豆の風味が

ダイレクトに

ふわっと消える



作り方

- ① 枝豆を4分茹で、冷めたらサヤと薄皮を剥く。
- ② ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 鍋に牛乳と砂糖と生クリームを入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ ③の粗熱が取れたら、枝豆と一緒になめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④をボウルに移してゼラチンを少しずつ入れ混ぜる。
- ⑥ 器に注ぎラップをかけて冷蔵庫で1時間冷やす。

ひとくち ゼリーフライ



特産品…小松菜、おから、じゃがいも
エネルギー217kcal 塩分2.1g (1人分：5個)

材料 (40個分/8人分)

- ・じゃがいも… 300g
- ・たまねぎ… 100g
- ・にんじん… 100g
- ・小松菜… 100g
- ・おから… 300g
- ・薄力粉… 40g
- ・卵… 1個
- ・塩… 0.5g
- ・こしょう…少々
- ・揚げ油…適量
- ・ウスターソース… 50g
- ・中濃ソース… 50g
- ・トマトケチャップ… 50g
- ・濃口しょうゆ… 50ml

野菜嫌いでも食べやすく

作り方

- ① ジャがいもは茹でた後潰し、残りの野菜はフードプロセッサーでみじん切りにしておく。
- ② ボールにおから、じゃがいも、野菜を入れ、さらに薄力粉、卵、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 材料を40等分に分け丸く整え、160℃の油で揚げる。
- ④ ウスターソースと中濃ソース、トマトケチャップ、濃口しょうゆをボールで混ぜその中に揚げたてのゼリーフライをサッとくぐらせ完成。



レシピ開発
城西大学薬学部医療栄養学科
1・2年生 有志一同

カフェメニュー アレルゲン表示

アレルギー反応を引き起こす恐れのある食品があるので、注意しましょう。

分類	メニュー名	表示が義務付けられているもの	表示が奨励されているもの
ごはん	ゼリー!?マフィンサンド	小麦、卵	大豆、りんご
ごはん	小松菜のジェノベーゼ	小麦	大豆、ごま
ごはん	親子でダブル小松菜サンド	小麦、卵、乳	大豆、りんご
ごはん	甘口豆乳梨カレー		鶏肉、大豆
スープ	かぼちゃのポタージュ青大豆風味	小麦、乳	牛肉、鶏肉、大豆
スープ	大豆のチリコンカン	小麦	豚肉、牛肉、大豆
おかず	豆乳の茶碗蒸し	小麦、卵、乳	大豆
おかず	ガトーインビジブル	小麦、卵、乳	
おかず	蓮の実とレンコンのナゲット	小麦	鶏肉、大豆
おやつ	青大豆風味チョコ入りスコーン	小麦、乳	大豆
おやつ	きな粉と大豆を使った豆団子		大豆
おやつ	スティック春巻き	小麦、乳	大豆
おやつ	季節のプチケーキ	小麦、卵、乳	※(ハチミツ)
おやつ	はすの実入りずんだもち		大豆
おやつ	行田の和ティラミス	小麦、乳	大豆
おやつ	行田大豆のヘルシースフレチーズケーキ	小麦、卵、乳	大豆
おやつ	小松菜とバナナのパウンドケーキ	小麦、卵	バナナ、くるみ、大豆
おやつ	青大豆の豆腐プリン	乳	ゼラチン(豚)、大豆
おやつ	プチどら焼き	小麦、卵、乳	大豆、※(ハチミツ)
おやつ	おやき	小麦	大豆、ごま
おやつ	枝豆プリン	乳	ゼラチン(豚)、大豆
おやつ	ひとくちゼリーフライ	小麦、卵	大豆、りんご

※1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。ハチミツ及びハチミツを含む食品は、満1歳までは食べさせないでください。

レシピ集作成：城西大学 薬学部 医療栄養学科

食品衛生学研究室(医療栄養学教育推進室)

<学生> 羽草・藤井