

野菜で、おやつ！ にんじんケーキ



材料(パウンド型1本分) 1本分 1126kcal/ 塩分 1.2g

| | |
|------------|----------|
| ホットケーキミックス | 100g |
| アーモンドパウダー | 20g |
| 無塩バター | 50g |
| グラニュー糖 | 大さじ1(9g) |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| にんじん | 50g |
| ミックスナッツ | 適量 |

作り方

1. バターを室温にもどし、泡立て器でよく混ぜてクリーム状にしたら、砂糖を加え、ざらざらしなくなるまで、よく混ぜておく。
2. にんじんは、すりおろしておく。
3. 卵をボールに溶き、少しずつ1の中にかき混ぜながら、入れる。
4. 3が良く混ざったら、2のにんじんを加え、さらに混ぜる。
5. 4にホットケーキミックスとアーモンドパウダー・牛乳を入れて、さっくりと混ぜる。(練らないように注意！)
6. パウンド型に生地を流し込み、170度 20～25分で焼く。竹串をさして、何もつかなければ焼き上がりです。

夏のおやつに！

にんじん入り白玉だんご

材料(3～4人分[16個くらい]) 1人分[4個] 125kcal/ 塩分 0.0g

| | |
|-------|---------|
| 白玉粉 | 100g |
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| にんじん | 35g |
| 水 | 大さじ1ぐらい |
| 黒みつ | 適量 |



作り方

1. 白玉粉の中に豆腐・すりおろしたにんじんを入れ、よく混ぜ合わせます。
2. 粉と豆腐・にんじんがなじんできたなら、水分の具合を調節しながら、水を足して、耳たぶぐらいになるように混ぜ合わせ、同じ大きさになるように団子を作る。
3. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したところにだんごを入れ、浮いてきたらさらに1分ほどおいて、冷水にとる。
4. お皿にとり、黒みつをかける。

米粉でおやき風(かぼちゃあん)

材料(6個分) 1個 170kcal/ 塩分 0.3g

| | |
|------------|-----------|
| 米粉(グルテン入り) | 200g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 水 | 130～150ml |
| サラダ油 | 小さじ1 |



作り方

1. 米粉にベーキングパウダーを入れ、軽く混ぜておく。そこへ、サラダ油と水を加えて混ぜ、よくこねてまとめたら、20分ほどラップをかけて寝かせます。
2. 1を6つにわけて、まるめたら、まな板に米粉で打ち粉をふり、直径10cmぐらいまで伸ばす。
3. 2のまんなかにかぼちゃあんをのせ、ふちをたたむようにして、包みます。
4. 蒸し器で、15分ほど蒸したら、フライパンに油小さじ1を入れ、両面に焦げ目をつける。

かぼちゃあん(6個分)

| | |
|------|------|
| かぼちゃ | 200g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 50ml |

【食育豆知識】

おやつ

誰しも、午後3時頃になると、何か口に入れたいくなります。「おやつ」とは、元々は八つ時（午後2時頃）に食べる間食のことですが、今では、午後3時頃の間食を「おやつ」と呼んでいます。菓子、果物など様々ですが、甘いもの（糖質）が主流です。多くは、お茶と共に菓子を食べます。昔は、朝夕のみ1日2食の時代に、農民たちが体力維持のため休憩時に取っていた間食を指していたようです。1日3食が普通になってからは、ごく軽い喫食全般を「おやつ」と言うようになりました。



砂糖入りの菓子・飲料は、脳の働きを活性化することが知られています。仕事や勉強に疲れたときに食べる甘いものは、脳に活動エネルギーを補給することがわかっています。こういう時に、「おやつ」が欲しくなるのも一理あります。また、高齢者の認知機能の衰えを抑える働きもある、とされています。

【食材豆知識】

米粉の種類

米粉（こめこ）は、米を製粉したもの。団子、餅、煎餅、麺類、米粉パンなどの原料となる。近年では特に、小麦粉の代用として粒子を平均数十マイクロメートル以下まで細かくした微細粉米粉のことを指す場合も多い。国産米の消費拡大につながる新たな需要が期待されている。米粉は米ともち米から作られる。生もち米（白玉粉・求肥粉）、生うるち米（上新粉・上用粉）、糊化もち米（寒梅粉・導明寺粉）、糊化うるち米（並早粉）の4つのタイプがある。

白玉粉（寒ざらし粉）

もち米を粉にし、水中で沈殿した粉。寒中に、沈殿作業を繰り返し乾燥させるため、別名は寒晒し（かんざらし）という。

求肥（ぎゅうひ）

和菓子の材料のひとつで、練って作る餅の一種。牛皮や牛肥ともいう。白玉粉または餅粉に、砂糖や水飴を加えて練りあげたもの。時間が経過しても柔らかいのが特徴。和菓子などに広く利用されている。

道明寺粉

もち米を蒸し、乾燥させ粗挽きにしたもの。桜餅、おはぎなどに利用されている。

寒梅粉（焼いた餅を砕いた粉）

もち米を蒸してついた餅を焼き色が付かない

ように焼き、それを微粒子に製粉したもの。キメの細かさで等級があり、主に落雁や押し菓子、豆菓子などの和菓子に使われる。

微塵粉（みじん粉）

寒梅粉と同じ工程で作られ、寒梅粉よりも粒子が粗いものを指す。

並早粉（なみはやこ）

うるち米を原料としてつくったみじん粉をいう。

上新粉（上用粉）

精白したうるち米を洗って乾燥させた後、少量の水を加えて製粉してふるいわけたもので、主に製菓材料として使用する。目の粗いものを新粉（糝粉、しんこ）・並新粉（並糝粉）、細かいものを上新粉（上糝粉）、更に細かいものを上用粉（じょうようこ）という。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

