

調理実習～各職域で提供されているデザートづくり～ 報告

1 日時 平成 27 年 6 月 20 日（土）13:00～16:00

2 会場 トキのむら元気館

3 参加人数 15 名

4 内容

a)各職域で提供されているデザートの調理と試食

各職域の役員からレシピについて説明した後、参加者は 4 班に分かれて、デザートづくりを行いました。メニューと調理の様子は以下の通りです。

レシピについては別添参照してください。

◆メニュー◆

◆米粉のマーラーカオ（学校）◆水ようかん（病院）

◆ヨーグルトマフィン（行政:保育園） ◆ごま豆腐（福祉）

※（ ）内はレシピを提供した職域名



b)情報交換

試食をしながらの情報交換会では、佐渡支部の活動としては今年度初なので自己紹介と今職場で頑張っていることを一言ずつ話してもらいました。



5 参加した会員の感想

- ・どれも今の職場で作れそうなものばかりだったので献立に取り入れていきたい。
- ・ごま豆腐を作ったのが初めてだったが、作れることが分かったので献立に取り入れたい。

6 反省と今後について

今回の研修では、調理をしながら自然と会員同士で話が弾み、試食をしながらの情報交換会では顔見知りになる良いきっかけになったと思います。各会員同士この研修でできたつながりを大切にして、これから仕事上での情報交換などにつなげてほしいと思います。今回参加できなかった皆さんも横のつながりを作るために今後の佐渡支部研修会に是非参加してみてください。

◇◆◇デザートレシピ◆◆◇

新潟県栄養士会佐渡支部

◇ゴマ豆腐（福祉）

●材料	(1人分)	(15人分)	
くず粉	6g	90g	
水	12.5g	190g	
ねりごま	5g	75g	
牛乳	30g	450g	
料理酒	0.5g	7.5g	
みりん	0.75g	10g	
しょうゆ	2.5g	38g	
砂糖	1g	15g	
A {	だし汁	12.5g	200g
	みりん	1g	15g
	しょうゆ	0.75g	10g
	片栗粉	0.3g	4.5g
粉わさび	0.15g	2g	
水	少量	少量	

●作り方

①くず粉は水に浸しておく。(固まりがあるようなら泡だて器で混ぜる。)

②ねりごま、牛乳を合わせて泡だて器で混ぜる。

③なべにすべての材料を入れて火にかけ、玉にならないように15~20分練る。

④練り終わったらバットに移し、冷やし固める。

⑤冷え固まったらお皿に切り分け、Aの材料で作ったあんをかけ、水で溶いたわさびをのせて出来上がり。

◇水羊羹（病院）

●材料	(1人分)	(15人分)	
A {	伊那アガー	1.8g	27g
	水	55g	830g
	砂糖	6g	90g
	市販のこしあん	25g	380g

●作り方

Aを煮とかして、あんを入れて混ぜて、バットに流して冷やし固める。

※伊那アガーの代わりに粉寒天を使用する場合は、

・粉寒天・・・0.5g（一人分）

・水・・・・・・・50g（一人分）

に変更してください。



◇米粉のマラーカオ（学校）

●材料	(1個分)	(15個分)
米粉ミックス粉	10g	150g
三温糖	12g	180g
ベーキングパウダー	0.5g	7.5g
卵	10g	150g
牛乳	3g	45g
サラダ油	6g	90g
しょうゆ	0.4g	6g

☆トッピング レーズン、アーモンドなど

●作り方

①米粉、三温糖、ベーキングパウダーはよく混ぜておく。

②卵、牛乳、サラダ油、しょうゆは混ぜておく。

③①と②を混ぜ、アルミカップに入れる。

④蒸し器に入れ、15分蒸す。

◇ヨーグルトマフィン（行政）

●材料	(1人分)	(15人分)
薄力粉	12g	180g
ベーキングパウダー	0.3g	4.5g
スキムミルク	6g	90g
砂糖	5g	75g
卵	7g	105g
プレーヨーグルト	25g	375g
サラダ油	4g	60g

●作り方

①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。

②別のボウルに卵を割りほぐし、ヨーグルトを加え、サラダ油を入れてなめらかさを出し、かき混ぜる。

③②の中に①を入れて混ぜ合わせる。

④カップに流し入れて、170℃のオーブンで15分くらい焼く。

