



協賛：神奈川県中央電業協会  
 県中央経営者会  
 協力：株式会社あすなろ舎  
 あやせものづくり研究会

主催：野菜がとれるおやつ・スイーツレシピコンテスト実行委員会



神奈川県県央地域県政総合センター企画調整部 電話：046-224-1111

最優秀賞及び準優秀賞の  
 レシピ動画はかなチャンTVへ



ご家庭で野菜がとれるおやつ・スイーツレシピを紹介!!

手軽に  
70g

# 野菜がとれる おやつ・スイーツ Recipe book

# 野菜がとれる おやつ・スイーツ レシピコンテスト

手軽に70g

とは?



## 1 趣旨

神奈川県では健康寿命の延伸のため、「未病を改善する」取組を進めています。そうした中で、神奈川県は野菜嫌いの子どもが全国で1番多いという残念な調査結果があります。

そこで神奈川県は、カゴメ株式会社、相模女子大学、株式会社レンブラントホテルマネジメント及び地元のJAと協力し、野菜の摂取量を高め未病改善を図るとともに、農産物の地産地消による地域振興を図る取組として「野菜がとれるおやつ・スイーツレシピコンテスト」を実施しました。

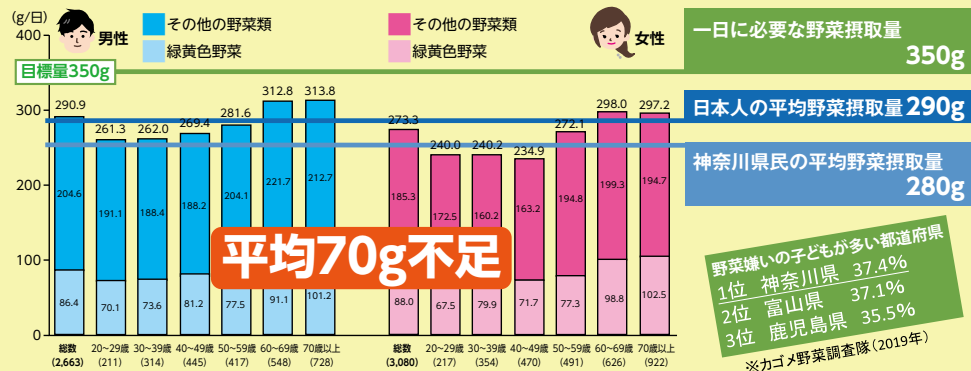
## 2 なんで70グラム?

健康寿命を延伸するためには、1日350グラムの野菜を摂取する必要があります。しかし、神奈川県民の野菜の摂取量は1日あたり約280グラムであり、70グラム不足しています。(令和2年国民健康栄養調査)

食習慣は子どもの頃に形成されるため、子ども時代の野菜への苦手意識の改善が重要と言われています。そこで、不足する70グラムの野菜を、子どもも食べられるおやつ・スイーツで摂取できるレシピを募集しました。

### ●成人の野菜類摂取量の現状

※国民健康栄養調査(2020年)



野菜には旬があります。

旬の野菜は、その野菜に適した気候で育つので栄養価は高く、穫れる量が多くなるため価格は安くなる傾向があります。

旬の野菜を食べて、季節を感じ、栄養もしっかり取り入れましょう!



### 春の野菜

●収穫時期 主に3~5月ごろ  
キャベツ、タマネギ、スナップエンドウ、アスパラガス、タケノコ、ナバナなど。  
冬の寒さを乗り切った春の野菜たちは、味が濃くて栄養も豊富です。



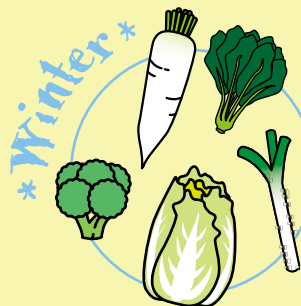
### 夏の野菜

●収穫時期 主に6~8月ごろ  
トマト、ナス、キュウリ、トウモロコシ、エダマメ、オクラ、カボチャ、シヨウガなど。  
暑い夏に育つ夏野菜は、水分やカリウムをたくさん取り込んでいるので、体を冷やし、むくみをとる作用があります。



### 秋の野菜

●収穫時期 主に9~11月ごろ  
サツマイモ、ニンジン、ジャガイモ、サトイモ、キノコ類など。  
秋野菜はでんぷん質を多く含むイモ類がたくさんとれます。夏場に消耗した体力の回復や冬に備えてのエネルギーのチャージにも最適です。



### 冬の野菜

●収穫時期 主に12月~2月ごろ  
ダイコン、カブ、ゴボウ、ハクサイ、ネギ、ブロッコリー、ホウレンソウ、コマツナなど。  
寒さの厳しい季節の冬野菜は、野菜たちが凍らないように糖度を高めるため甘くなります。体を温める作用のある野菜がたくさんあります。

第1回

手軽に70g  
野菜がとれる  
おやつ・スイーツ  
レシピ紹介

手軽に70g  
野菜がとれる  
おやつ・スイーツ  
レシピ紹介



ブロッコリーと  
だいこんのムース

作り方

- ①大根の皮をむき、0.5cm幅に切り四分分する。
- ②大根は水から5分ぐらい茹で、沸騰したらブロッコリーを入れ、2分ぐらい茹でる。
- ③②の水を捨て、鍋にバターを溶かし、ブロッコリーと大根を軽く炒める。
- ④ミキサーに③と牛乳、砂糖、メープルシロップを入れ、混ぜる。
- ⑤④を鍋に入れ、あたため約80℃前後になったらゼラチンを入れ、弱火で約1分、軽く混ぜる。
- ⑥容器に入れ冷やす。
- ⑦ヨーグルトをかける。

●健康栄養学科 1学年

材料(グラス約5個分)

大根	440g
ブロッコリー	290g
無塩バター	25g
牛乳	165ml
砂糖(上白糖)	65g
メープルシロップ	41.5g
ゼラチン	21g
ヨーグルト	150g

最優秀賞  
受賞作品

片手でぱくっと!  
ゴロゴロ大根パイ

作り方

カスタードクリーム

- ①耐熱容器に卵黄、グラニュー糖、バニラオイルの順に加えて混ぜる。(残った卵白は捨てずに残しておく。)次に薄力粉を加え混ぜ、さらに牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ②ラップをかけてから500wの電子レンジで2分加熱する。取り出してよく混ぜ、更に2分加熱する。
- ③取り出してよく混ぜ、カスタードクリームに密着するようにラップをかけ粗熱をとる。
- ④体温くらいに冷めたら、冷蔵庫または氷水で冷ます。

大根のフィリング

- ①この時点でパイシートを常温において解凍し始める。
- ②大根の半量を約8mmのさいの目に切る。残りの半量はすりおろす。
- ③すりおろした大根は、ざるで水切りする。その後手で軽く絞る。(水切りして出た水分は捨てずに残しておく。)

材料(5個分)

●フィリング	●カスタードクリーム
大根	卵黄
グラニュー糖	グラニュー糖
レモン汁	薄力粉
コーンスターチ	牛乳
大根の水分	バニラオイル
シナモンパウダー	
●仕上げ	
冷凍パイシート	
卵白	
全卵(照り用)	

作り方

- ①ブロッコリーはお皿に少量の水を入れ500wで約2分加熱する。
- ②オーブンを180℃の20分で予熱しておく。
- ③白玉粉はジップロックに入れて潰しておく。(塊がなくなるように)
- ④ポウルをトマトバジル、ごまブロッコリー、ねぎベーコンと3つ用意し、それぞれに白玉粉、卵、牛乳(トマトバジルのみ5ml、その他10ml)を入れて、白玉粉を潰すようにして混ぜる。
- ⑤ゴマをすり鉢で擦りつぶして、ブロッコリー、ミニトマト、バジル、ネギは細かいみじん切り、ベーコンは小さい角切りにしてそれぞれのポウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑥全体が混ぜたら最後にピザ用チーズ、オリーブオイルを加え、20gずつの一口サイズにまとめ、オーブンで加熱して完成。

●管理栄養学科 2学年



野菜のもちもちボール  
(トマトバジル・ごまブロッコリー・ねぎベーコン)

材料(各5個分)

●3種共通	●ごまブロッコリー	●トマトバジル	●ねぎベーコン
白玉粉	牛乳	牛乳	牛乳
ピザ用チーズ	ブロッコリー	ミニトマト	長ネギ
卵	ごま	バジル	ベーコン
オリーブオイル			

準優秀賞  
受賞作品

手軽賞  
受賞作品

大根のもちもちパンケーキ

材料(2人分)

大根(裏に近い部分がおすすめ)	60g	サツマイモ	60g
A 白玉粉	50g	(ふかし芋や焼き芋だと便利)	
A 片栗粉	50g	市販のパナアイス	4g
A 塩	少々(1g)	黒いりごま	2g
バター	10g	●仕上げ	
砂糖	10g	市販のパナアイス	80g



作り方

- ①生のサツマイモを使用する場合は、皮をむいて濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んでレンジ(500W)で1分30秒ほど温める。中まで火が通ったら、そのまま冷ましておく。
- ②大根を洗って皮ごとすりおろし、ポウルに入れる。(2~3cmくらいになっすりおろしにくいときは刻んで混ぜると良い)
- ③すりおろした大根にAを全て加え、粉っぽさがなくなり耳たぶくらいの軟らかくなるまでスプーンなどで混ぜる。(ポウルの内側にスプーンで押し付けるようにするとやりやすい。)
- ④③を手でまるめて平らに伸ばし、手のひらサイズ(直径約5cm)に広げる。(厚みは最大1cm程度を意識すると良い。)
- ⑤フライパンを中火で温めて、バターを溶かす。④を入れ片面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥片面に焼き色がつけいたら、砂糖をまんべんなくまぶし、裏返す。裏面も焼き色がつくまで焼く。焼いたら砂糖をまぶした面を上にして皿にのせる。
- ⑦サツマイモをフォークでつぶし、バニラアイス2gを混ぜて丸くまとめる。
- ⑧大根のパンケーキに丸めたサツマイモと40gのパナアイスを盛り、黒いりごまを振りかけて完成。

●管理栄養学科 1学年

美味・見栄え賞  
受賞作品



作り方

はたけのケーキ

野菜カラメル

- ①大根とりんごを5mm幅のくし切りにする。
  - ②バターを溶かし、①ときび砂糖を加え、カラメル状になるまで熱す。
- 生地
- ③ブロッコリーを適当な大きさに切り、5分筋茹でる。
  - ④茹でたブロッコリーと卵、牛乳をミキサーでブロッコリーの形が残る程度に攪拌する。
  - ⑤残りの材料と④を混ぜ合わせ、半量を型に入れる。
  - ⑥カラメル状にした大根とりんごの半量を⑤の上に並べる。
  - ⑦⑤、⑥の層をもう一段作る。
  - ⑧180℃で予熱したオーブンで20分加熱する。
  - ⑨盛り付けて完成。

●管理栄養学科 3学年

材料(5人分)

●野菜カラメル	●生地
大根	全粒粉
りんご	薄力粉
きび砂糖	ベーキングパウダー
無塩バター	ブロッコリー
	きび砂糖
	卵
	牛乳
	無塩バター

# 第2回

手軽に70g  
野菜がとれる  
おやつスイーツ

レシピ紹介

## 丸ごとトマトの バスク風チーズケーキ



最優秀賞  
受賞作品

### 作り方

- ①トマトはヘタ側から2cm位の所を横に切ってスプーンで種と果肉を取る。果肉はザルに上げ軽く汁気を切る。オーブンは200℃に予熱しておく。
- ②常温に戻したクリームチーズ、砂糖、卵、薄力粉、①のトマトをミキサーにかける。
- ③①に生地を流し込み、オーブンで10分焼く。
- ④いったんオーブンから取り出し、グラニュー糖を表面全体に広げる。再びオーブンに入れて、200℃のまま5分程度焼く。
- ⑤オーブンの中でふんわり膨らみ、表面がこんがり焼き色がついたら良い。粗熟を取り冷蔵庫で冷やしていただく。

### 材料 (6人分)

トマト……………中6個  
クリームチーズ……………100g  
砂糖……………30g  
卵……………1個(Mサイズ)  
薄力粉……………小さじ1  
グラニュー糖……………大さじ1



### 材料 (17cm×6cm×8cmのパウンド型1本分)

●材料A  
ミニトマト……………200g  
(小粒のもの 40コ)  
ハチミツ……………大さじ1  
レモン汁……………小さじ1

●材料B  
小松菜(葉っぱの部分)……………150g  
バター(有塩)……………100g  
上白糖……………100g  
卵……………2コ(100g)  
小麦粉……………110g  
ベーキングパウダー……………小さじ1



未病改善賞  
受賞作品

## 新緑の輝き! 小松菜とミニトマトの パウンドケーキ



### 作り方

- ①鍋に湯割きして皮を取ったミニトマト、ハチミツ、レモン汁を入れ、強火で水分を飛ばしながら5分加熱しジャムを作る。  
※ミニトマトの形が残るように煮てください。
- ②小松菜は茹でてぎゅっと絞り、卵黄2コを加えてブレンダーでペースト状にする。  
※ブレンダーを使わない場合は細かく刻んでください。
- ③卵白2コを泡立て砂糖(40g)を加え更に泡立てる。
- ④ボウルに柔らかくなったバター、砂糖(60g)を入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜ合わせる。バターが白っぽくふわふわになったら②を加え混ぜる。更に振った小麦粉とベーキングパウダー、泡立てた卵白を加えツヤが出るまでしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤パウンド型にクッキングシートをひき、生地を半分流し入れ、ミニトマトジャムを散らす。残りの生地を入れる。生地の真ん中に切り目を入れ、ジャムを乗せる。170度のオーブンで60分焼く。  
オーブンから出したら温かいうちにラップを巻く。粗熟が取れば冷蔵庫で一晩寝かせる。カットもしやすくなります。

美味・見栄え賞  
受賞作品

## トマト100%! カラフルトマトのジュレテリーヌ

### 作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り湯むきする。
- ②トマトのヘタを取り、①のミニトマトのヘタと合わせてさっと茹で冷水に取る。
- ③②のヘタとトマト、①の湯むきしたミニトマトの皮を全てミキサーにかけ(5分程かけてしっかりとジュース状にする。)、コーヒーフィルターで半日漉し、透明の液体と果肉に分ける。
- ④③の液体(160g程度)にグラニュー糖を加え、沸騰直前まで温める。火を止めて水で戻した板ゼラチンを加え溶かし、粗熟が取れば①の湯むきしたミニトマトを入れ冷ましながら味を馴染ませる。
- ⑤常温になればレモン汁を加え混ぜる。500ccのパウンド型に、アルミホイルとラップを重ねたものを敷き込み、液体とミニトマトを彩り良く詰める。冷蔵庫で約3時間程冷やし固める。
- ⑥③のコーヒーフィルターに残った果肉(140g程度)にハチミツを混ぜ、漉す。
- ⑦⑤を切り分けて皿に盛り、⑥を添えれば出来上がり。

### 材料 (6人分)

ミニトマト……………300g(1人50g)  
トマト……………400g(1人67g)  
板ゼラチン……………16g(1人2.7g)  
グラニュー糖……………30g(1人5g)  
レモン汁……………5g(1人0.8g)  
ハチミツ……………42g(1人7g)

手軽賞  
受賞作品

## 涼しげ! トマトの 2色ゼリー



### 材料 (4人分)

●1段目赤いゼリー  
厚木トマト……………中玉2個(1人中玉1/2個)  
牛乳……………大さじ1(1人大さじ1/4)  
水……………50cc(1人13cc)  
※厚木トマト、牛乳、水を含わせて300ccになるよう水の分量を調整する  
砂糖……………大さじ2(1人大さじ1/2)  
ゼラチン……………5g(1人1.3g)

●2段目透明ゼリー  
ミニトマト……………12個(1人3個)  
砂糖……………大さじ3(1人大さじ3/4)  
ゼラチン……………5g(1人1.3g)  
水……………250cc(1人63cc)  
●その他の飾り付け  
ホイップクリーム……………適量

### 作り方

#### 【1段目赤いゼリー】

- ①厚木トマトはヘタをくり抜き、反対側に十字に浅く切り込みをいれ熱湯で1~2分茹でて、皮をむき4~5mmに切り、牛乳とミキサーにかける。
- ②水にゼラチンを入れレンジで温め(600w10秒程度)溶かし、①と砂糖を合わせ、容器に入れ粗熟をとり冷蔵庫で固めておく。

#### 【2段目透明ゼリー】

- ③ミニトマトはヘタを取り底が平らになるように切り、反対側に浅く十字に切り込みを入れ、さっと湯の中に通して皮をむき、砂糖(大さじ1)を振って1時間以上(時間がある時は1晩)漬けておく。
- ④水にゼラチンを入れレンジで温め(600w20秒程度)溶かし、砂糖(大さじ2)と③で出た汁大さじ1を混ぜる。
- ⑤②がしっかり固まったのを確認して、④を流し入れ③ミニトマトを浮かべて粗熟をとり冷蔵庫で冷やす。
- ⑥最後にホイップクリームや漬けたミニトマトをお好みで飾りつける。  
※ゼラチンはレンジで10秒単位でかけ、溶ける様子を見る。  
※トマトの十字は浅く切り込みを入れた方がよい。(切り込み深いと中身が出てきてしまう)  
※1段目の赤いゼリーは、厚木トマトの大きさによって、水の量を調節し、①と水を含わせて300ccになるようにする。  
(調理時間:2時間 ※冷やし固める時間を含む)

第3回  
手軽に70g  
野菜がとれる  
おやつスイーツ  
レシピ紹介

# ねっとり! カリカリ! 皮ごと南瓜の ミルフィーユケーキ

最優秀賞  
受賞作品

### 作り方

- ①バターを常温にもどす。
- ②18cmホール型にクッキングシートをしく。
- ③南瓜は種とわたをスプーンで取り除き、1/2カットをさらに半分にし、皮付きのまま0.5cmの薄切りにする。そのうち200gはさらに細切りにする。
- ④ホール型に薄切りにした南瓜を互い違いに5、6段敷きつめる。
- ⑤オーブンは170度に予熱しておく。
- ⑥ボールにバター、砂糖、たまごの順で泡立て器で混ぜる。
- ⑦⑥に薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。バターの粒がなくなるまで練り混ぜる。
- ⑧南瓜を並べた型に⑦を流し入れ、その上に細切りの南瓜を全体に散らばせる。軽く生地に押し付ける。
- ⑨170度のオーブンで45分焼く。
- ⑩オーブンから取り出し、粗熱が取れたら粉砂糖を振る。

●健康栄養学科 1学年

### 材料 (1ホール分)

南瓜	600 g (1/2)
薄力粉	100 g
無塩バター	80 g
砂糖	60 g
たまご	120 g (2つ)
ベーキングパウダー	2 g
粉砂糖	適量



# 枝豆のとろける ヘルシーティラミス

美味・見栄え賞  
受賞作品

### 作り方

- ①下準備  
豆腐をクッキングペーパーに包み、ボウルに入れて500W2分30秒レンジで温め、よく水切りした状態にし、余熱をとります。  
枝豆を約5分茹で、水気をよく切り、皮と薄皮を剥きます。ビスケットをポリ袋に入れてめん棒などで潰します。(ある程度かたちを残した方が食感が楽しいです。)
- ②ティラミスクリーム作り  
○マーグの材料を滑らかになるまでフードプロセッサーにかけます。出来上がったら冷やします。
- ③枝豆ペースト作り  
☆マーグの材料を滑らかになるまでフードプロセッサーにかけます。出来上がったら冷やします。
- ④盛り付け  
グラスにビスケット、ティラミスクリーム、枝豆ペーストの順に盛り付け、仕上げにきな粉と枝豆をトッピングしたら完成です。

### 材料 (1人分)

☆枝豆 (皮なし)	80 g
☆砂糖 (枝豆ペースト用)	15 g
☆水	15 g
☆塩	ふたつまみ
○クリームチーズ	50 g
○きぬ豆乳	100 g
○砂糖 (ティラミスクリーム用)	20 g
○レモン汁	3 g
○バニラエッセンス	2.3 滴
ビスケット	20 g
きな粉 (トッピング用)	適量
枝豆 (トッピング用)	数粒

●人間心理学科 3学年

未病改善賞  
受賞作品

# レモンでさっぱり! ずんだミルクゼリー

### 作り方

- ①枝豆を柔らかく5分ほど茹でし、ゼラチンはふやかしておく。
  - ②茹で終わったら鞘から実を出し、牛乳と一緒に少し長めにミキサーにかけ、ペーストにする。
  - ③②を鍋に入れ砂糖を入れ少し温め、ふやかしたゼラチンを加えよく溶かす。
  - ④少し冷めたら容器に入れ冷やしておく。
- 【レモンジュレ】
- ⑤レモンは1/4個分の果肉をすべて取り出し1cmほどの角切りに、皮の部分は少しだけ2mmほどの細かい角切りにする。ゼラチンは耐熱容器に蜂蜜と少量の水を加え電子レンジで溶かしておく。
  - ⑥⑤と水を容器に入れ電子レンジで溶かしたゼラチンと蜂蜜を加え手早く混ぜる。
  - ⑦そのまま冷蔵庫でプルンとするまで固める。(ゼリーのようには硬くはならずジュレのようになる)
  - ⑧⑦のジュレをかき混ぜ④のずんだミルクゼリーの上にかけて飾りに輪切りレモンを乗せ完成。  
※枝豆を茹でている5分の間にレモンジュレを作ると手早く作れる。

●管理栄養学科 3学年

### 材料 (1人分)

●ずんだミルクゼリー		●レモンジュレ	
牛乳	80 ml	水	60 ml
枝豆	70 g	ゼラチン	1.5 g
砂糖	7 g	蜂蜜	7 g
ゼラチン	2 g	レモン	1/4個



手軽賞  
受賞作品

# 贅沢えだまめ カップシフォン

### 材料 (1人分)

卵	15 g
砂糖	4 g
米油	2 g
パニラオイル	0.2 g
カップケーキ	70 g
豆乳	12 g
米粉	1.7 g
生クリーム	15 g



### 作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②枝豆を塩ゆでして、さやかに取り出し薄皮を剥く。フードプロセッサーに枝豆と豆乳を入れて攪拌する。クリームで使う分の20g(一人分)をざるで裏ごししておく。
- ③ボールに卵黄を溶きほぐし砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ④米油とパニラオイルを加えてさらに混ぜる。
- ⑤②のすりつぶした枝豆と、ふるった米粉を加え混ぜ合わせる。
- ⑥別のボールで卵白を泡立て、3回に分けて砂糖を加えしっかりとメレンゲを作る。
- ⑦⑤のボールにメレンゲを半分加え完全に混ぜ合わせたら、残りのメレンゲを加えゴムベラで抱き込むようにやさしく混ぜ合わせる。
- ⑧型に流し入れて下の段で180℃で20分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。ケーキクーラーにのせて冷ます。
- ⑨生クリームに砂糖を加えて軽くツノが立つくらいの硬さに泡立てて、そこに裏ごしした20g分の枝豆を加えてよく混ぜ合わせ、絞り袋に移す。カップケーキの中央に包丁で十字に切込みを入れ、そこに枝豆クリームを注入する。最後に枝豆を飾って完成。  
※卵1個で3人分作れます。作り方は一人分の作り方です。

●健康栄養学科 4学年

第4回

手軽に70g  
野菜がとれる  
おやつスイーツ

レシピ紹介

# キャラメルで簡単! 濃厚焼き芋 バスクチーズ ケーキ

最優秀賞  
受賞作品

## 作り方

- ①さつまいもの皮をむき、キッチンペーパーで包み、水で濡らす。
- ②キッチンペーパーごとラップで包み、500Wで8分間加熱する。
- ③耐熱容器に生クリーム50mlとキャラメルを入れて、柔らかくなるまでレンジで1分くらい加熱する。
- ④ボウルに加熱したさつまいもと③を加え、よく潰す。(裏ごしをすると食感が良くなる。)
- ⑤常温に戻したクリームチーズを別のボウルに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑥⑤に砂糖、卵、生クリーム150mlを順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑦クッキングシートをくしゃっと丸め、広げてから15cm丸型に沿うように敷く。
- ⑧④を型に詰め、上から⑥を流す。
- ⑨250℃に余熱したオーブンで45分焼く。
- ⑩焦げ目がついたら、オーブンから取り出し、粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やす。  
調理時間30分(焼き時間を除く)



## 材料(15cm丸型1個分)

さつまいも……………300g  
 キャラメル……………12粒(60g)  
 生クリーム……………50ml  
 クリームチーズ……………200g  
 卵……………2個  
 生クリーム……………150ml  
 砂糖……………60g

優秀賞  
受賞作品

# サツマイモの 天使の ホワイトトリュフ

## 作り方

- ①サツマイモをラップに包み、500wで約6分レンジで柔らかくする。
- ②サツマイモ、皮を剥いて、フォークで潰し、ザルでこす。
- ③クリームチーズを常温にして、滑らかに潰す。
- ④湯煎でホワイトチョコレートを溶かす。
- ⑤サツマイモ、クリームチーズ、ホワイトチョコレート、はちみつを入れて、よく混ぜて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥サツマイモの形に成形し、粉砂糖をふりかけて完成。

## 材料(1人分)

サツマイモ……………100g  
 ホワイトチョコレート……………50g  
 クリームチーズ……………30g  
 はちみつ……………10g  
 溶けない粉砂糖……………5g

# 新体験! 秋を楽しむ ナスのコンポートと サツマイモのケーキ

審査委員長賞  
受賞作品



## 材料(1個分)

なす……………200g  
 砂糖……………60g  
 水……………15ml  
 レモン汁……………5ml  
 さつまいも……………120g  
 全卵……………2個  
 砂糖……………80g  
 薄力粉……………100g  
 ベーキングパウダー……………2g  
 オリーブオイル……………50g  
 粉糖……………適量

## 作り方

### 【なすのコンポート】

- ①なすはへたをとり、皮をむく。
- ②皮をむいたら、8等分のくし切りにする。
- ③鍋に②のなす、砂糖、水を入れ、中火で煮る。
- ④砂糖がふつふつとしてきたら、弱火にして、なすが全体的に透き通るまで加熱する。
- ⑤なすが全体的に透き通ったら火をとめ、レモン汁をいれてまんべんなく和える様に混ぜる。
- ⑥パットに移し、冷蔵庫で冷やす。

### 【ケーキ生地】

- あらかじめオーブンを170℃に予熱しておく。
- ①さつまいもを皮付きのまま1cm程の角切りにし、1分程水にさらす。水にさらしたら、電子レンジでラップをして3分30秒加熱する。

- ②卵と砂糖をボウルに入れ、ハンドミキサーで初めは低速で、白くもったりしてくるまで3分程混ぜる。
- ③もったりとして来たら、オリーブオイルを入れ、ハンドミキサーで低速でまんべんなく混ぜるまで混ぜる。
- ④③に薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、ヘラでざっくりとムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑤角切りにしたさつまいもを④に入れ、ヘラでまんべんなく混ぜる。
- ⑥ケーキ型の底面と側面の大きさに合わせて切ったクッキングシートをしき、生地を流し入れる。
- ⑦なすのコンポートを、生地の表面に放射状になるように並べ、170℃に余熱したオーブンで30分焼く。
- ⑧出来上がり後、冷めたらお好みで粉糖をかけて出来上がり。

優秀賞  
受賞作品

# なすのフワフワ 翡翠ミルクプリン 生姜黒糖シロップがけ



## 作り方

- ①なすのへたと皮をとり水をかけ、丸ごとラップに包みレンジ600W2分加熱する。
  - ②牛乳をレンジで沸騰直前まで温めゼラチン、はちみつを溶かす。
  - ③①と②をブレンダーにかける。器に流し入れ冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- 【生姜黒糖シロップ】
- ④容器に黒糖、水、すりおろした生姜を入れレンジで沸騰直前まで加熱する。粗熱がとれたら茶こしで生姜を押し付けて濾しとる。冷蔵庫で冷やす。
- 【トッピング】
- ⑤トッピングに、ぬるま湯で戻したクコの実を飾り、生姜黒糖シロップを添える。

## 材料(1個分)

なす……………70g  
 牛乳……………70g  
 はちみつ……………7g  
 ゼラチン……………2g

●生姜黒糖シロップ  
 黒糖……………10g  
 水……………20g  
 生姜……………2.5g

●トッピング  
 クコの実……………1粒  
 ぬるま湯……………15g