



「みかん」を使用したメニューを紹介

みかんがおいしい季節ですね。

そのまま食べてもおいしいみかんですが、今回はみかんの色と甘さを活かしたレシピをご紹介します。

鮮やかな色合いでみかんの味を濃く感じることができるソースと、フルーティーな味わいでふんわりとした食感のムースをクレープと一緒にお召し上がりください♪

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

みかんクレープ

1人分

エネルギー 321kcal

塩分 0.4g



クレープに冬が旬のみかんを使ったソースとムースを添えました。

■作り方

〈クレープ〉

1. ホットケーキミックスに溶いた卵を入れて混ぜる。
2. 1. に牛乳を少しずつ加えながら、さらによく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を薄くぬり、弱火で生地を焼く。

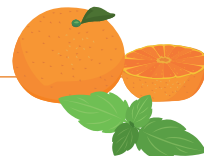
■材料 (4人分)

〈クレープ〉

ホットケーキミックス 100g
卵……………1個
牛乳……………200cc
サラダ油……………適量
〈みかんソース〉
みかん果汁……………2～3個分
……………(150cc)
砂糖……………45g
水……………45cc

〈みかんムース〉

みかん果汁…2～3個分
……………(120cc)
砂糖……………20g
生クリーム…50cc
粉ゼラチン…5g
水……………40cc
ミント……………適量



〈みかんソース〉

1. みかんを半分に切り、果汁を絞る。
2. みかん果汁を鍋に入れ温める。
別の鍋に砂糖と水を入れ、中火で熱し薄いカラメルを作る。
3. カラメルに温めたみかん果汁を入れ、弱火でとろみが付くまで煮詰める。※飛びはね注意

〈みかんムース〉

1. 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
2. 鍋にみかん果汁と砂糖を入れ、砂糖を溶かし火を止める。
3. 2. に1. を加えて溶かし、冷ましておく。
4. 生クリームをとろみが付くまで泡立てる。
5. 4. に3. を加えて混ぜる。
6. 器に流し入れて、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。

〈盛り付け〉

クレープにみかんソースをかけ、ムースを盛り付けて完成。

栗きんとんカップケーキ

1人分

エネルギー 340kcal

塩分 0.4g



おせちで余った栗きんとんを使ったカップケーキです。

新春にいかがですか

■材料 (6cmの型4個分)

〈カップケーキ〉

卵……………1個
砂糖……………20g
牛乳……………50cc
ホットケーキミックス 75g
無塩バター……………20g
栗きんとんの栗……………適量

〈クリーム〉

生クリーム……………100cc
砂糖……………10g
栗きんとんの餡……………100g

〈飾り〉

栗、黒豆、ミント… 適量

■作り方

〈カップケーキ〉

1. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖・牛乳を加えてよく混ぜる。
2. 1. にホットケーキミックス・溶かしたバター・荒く刻んだ栗を加えて混ぜる。
3. 2. を型の半分からいまで入れて、180℃に予熱しておいたオーブンで15分程焼く。

〈クリーム〉

1. 生クリームに砂糖を加え、泡立てる。
2. 1. に栗きんとんの餡を加えて混ぜる。

〈盛り付け〉

カップケーキにクリームを絞り、栗・黒豆・ミントをトッピングして完成。

