

## 新生姜とクリームチーズのパンときざみ生姜とはちみつのスプレッド

### ○材料（4人分）

強力粉	200g
ドライイースト	8g
ベーキングパウダー	8g
砂糖	9g（小さじ3）
塩	ひとつまみ
水	120g
新生姜（パン用）	80g
クリームチーズ	66g
新生姜（スプレッド用）	28g
はちみつ	52g
レモン汁	適量

栄養成分（1人分）		
エネルギー	308	kcal
たんぱく質	6.8	g
脂質	5.1	g
炭水化物	58.8	g
食塩相当量	0	g
食物繊維	0.6	g



### ○作り方

#### 〈パン〉

1. それぞれ材料と水を計量する。  
クリームチーズを6等分にする。  
オーブンを180℃で予熱する。
2. 新生姜を洗って、皮をむき、千切りにする。
3. 耐熱ボールに水を入れ、電子レンジで1分温める（人肌程度に温める）
4. 温めた水に、ドライイーストを入れて混ぜる。
5. 4に砂糖と塩を加えて、混ぜる。
6. 5に強力粉とベーキングパウダーを入れて、混ぜる。
7. 混ぜたら、手で滑らかになるまでこねる。
8. 生地を6等分にして、生地を薄くのばし、中にクリームチーズと千切りにした新生姜を入れて、丸く形をととのえる。
9. 180℃のオーブンで15分焼く。

#### 〈スプレッド〉

1. 新生姜を幅2ミリに輪切りにする。天板にシートをひき、重ならないように並べる。
2. 電子レンジで8分あたためる。（600W）
3. 生姜が乾燥したら、みじん切りにする。
4. みじん切りにした生姜とはちみつを混ぜ、レモン汁を加える。

# 新生姜のプリン

○材料（4人分）

全卵	200 g
牛乳	600cc
砂糖	80 g
生姜	40 g (すりおろし 30 g、飾り付け 10 g)
黒糖	18 g

○作り方

1. 生姜 30 g をすりおろし、しぼり汁を作る。また、10 g 程度をみじん切りにしておく。
2. 鍋に牛乳と砂糖を入れて、弱火で牛乳をあたためながら砂糖を溶かす。
3. ボウルに卵を入れて溶きほぐし、生姜のすりおろしを入れてよく混ぜる。
4. 2 の砂糖を溶かした牛乳をボウルにかき混ぜながら少しずつ加える。
5. プリン液を濁す。
6. 耐熱容器にプリン液を入れて、150 度に余熱したオーブンで 25 分湯煎焼きをする。
7. 焼き上がったら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
8. 黒糖をまぶし、生姜のみじん切りをトッピングして完成。



栄養成分（1人分）		
エネルギー	258	kcal
たんぱく質	11. 2	g
脂質	11	g
炭水化物	31. 6	g
食塩相当量	0.1	g
食物繊維	0. 2	g

# 新生姜と鶏ひき肉のレンコンはさみ焼き

○材料（4人分）

レンコン	300g
片栗粉	30g

肉だね	
鶏ひき肉	300g
新生姜	60g
片栗粉	30g
塩	10g
料理酒	30g

たれ	
薄口醤油	45g
料理酒	30g
みりん	30g
新生姜	40g

○作り方

- 1.レンコン、新生姜は皮をむいておく。
- 2.レンコンを5mm幅に切ります。
- 3.新生姜をみじん切りにします。
- 4.ボウルに肉だねの具材を入れてよく捏ねます。
- 5.1に片栗粉を茶漉しでふるいかけ、3を挟みます。
- 6.フライパンに揚げ油を1cmほどの高さまで注ぎ、180°Cに熱し、4を入れます。両面を2分ずつ揚げ焼きにして、中に火が通ったら油を切ります。
- 7.別のフライパンにたれの材料を入れて中火で煮立たせ、5を入れてさっと絡めます。
- 8.火からおろしてお皿に盛り付けて完成です。



栄養成分（1人分）		
エネルギー	285	kcal
たんぱく質	16	g
脂質	9	g
炭水化物	30	g
食塩相当量	5	g
食物繊維	2	g

# カラダぽかぽか シナモンのジンジャークッキー

## ○材料

(4人分)

無塩バター	100 g
ラカント (上白糖)	90 g
卵黄	1 個
おろししょうが	10 g
A薄力粉	200 g
Aシナモンパウダー	3 g

## ○作り方○

1. 無塩バターはレンジで10秒ほど温める。
2. A薄力粉200g、シナモンパウダー3gは合わせてふるっておく。
3. バターを泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。ラカントを2回に分けて加えてふんわりするまでよく混ぜ合わせる。
4. 卵黄を2回に分けて加えて混ぜ合わせる。きれいに混ざれば、おろししょうがを加えてさらに混ぜる。
5. ふるったA薄力粉、シナモンパウダーを加えて、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなれば、手でひとまとめにする。
6. 平らにしてラップに包んで冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
7. オーブンを180度に予熱する。
8. ラップを敷いて綿棒で3~4mmほどの厚さに伸ばす。型を抜いてオーブンシートを敷いた天板に並べる。
9. 180度のオーブンで10分焼けば出来上がり。



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	462 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	23.3 g
炭水化物	70.0 g
食塩相当量	0.0 g
食物繊維	5.2 g

# 新生姜と甘酒の和風パannaコッタ

## ○材料（4人分）

新生姜	60g
甘酒	300ml
牛乳	200ml
生クリーム	200ml
砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	6g
水（ゼラチン用）	20ml
ゆであずき	仕上げ用

## ○作り方

1. 新生姜の食感を生かすためにみじん切りにする。
2. 粉ゼラチンを水（ゼラチン用）に入れ、ふやかしておく。
3. 鍋に、みじん切りをした新生姜、甘酒 150ml、牛乳 100ml、生クリーム 100ml、砂糖小さじ2を入れ中火にかけながら混ぜる。
4. 沸騰直前で火から下ろし、水でふやかしておいたゼラチンを入れ溶かす
5. 耐熱の器（グラス）に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、約2時間冷やす。
6. 固まったら冷蔵庫から取り出し、お好みでゆであずき、みじん切りにした新生姜をトッピングして

完成



栄養成分（1人分）		
エネルギー	325	kcal
たんぱく質	6.5	g
脂質	24.3	g
炭水化物	20.9	g
食塩相当量	0.25	g
食物繊維	0.5	g

# インゲン豆と新生姜のタルタルサラダ

○材料(4人分)

インゲン豆	210 g
新生姜	50g
ゆで卵	4 個
マヨネーズ (A)	96 g (大さじ 6)
牛乳(A)	60 g (大さじ 4)
しょうゆ(A)	24 g (小さじ 4)
みりん(A)	24 g (小さじ 4)

○作り方

- 1.インゲン豆を約3分間茹で、ザルに取り冷まします。
- 2.1のインゲン豆を3等分に切ります。
- 3.新生姜をみじん切りにします。
- 4.ボールにみじん切りにした新生姜と(A)の調味料を入れ、フォークで卵をつぶしながら混ぜます。
- 5.4に2のインゲン豆を入れ混ぜ合わせます。
- 6.お皿に5を盛り付けたら完成です。



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	261	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	22.8	g
炭水化物	3.2	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	1.5	g

# 新生姜のスコーン 新生姜とキウイのジャム添え

新生姜のスコーン 6個分

○材料 (4人分)

ホットケーキミックス	150g
グラニュー糖	40g
サラダ油	30g
牛乳	大さじ2
すりおろした新生姜	小さじ1

新生姜とキウイのジャム

○材料 (4人分)

キウイ (2個)	150g
新生姜	50g
砂糖	150g

新生姜のスコーン

○作り方

- 1.ボウルに粉類を入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜる。
- 2.そぼろ状になったら手の平ですり合わせ、さらさらになったら牛乳とすりおろした新生姜を加えてゴムベラで切るように混ぜる。
- 3.台にラップを広げ2を出し、押さえつけるようにしてひとまとめにする。
- 4.20×15cmの長方形に伸ばした後、三つ折りしてたたみ6×15cmの長方形にまとめてラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。オーブンを180℃に予熱する。
- 5.三角形に6等分し、クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼く。
- 6.表面にこんがりとした焼き色が付いたら、新生姜とキウイのジャム、生クリームを添えて完成。※お好みでミントの葉などを添える。

新生姜とキウイのジャム

○作り方

- 1.キウイは皮をむいて重さを量る。これと同量の砂糖を使う。
- 2.キウイは5mm程度の角切りにして鍋に入れる。
- 3.新生姜は洗い、皮つきのままごく細いせん切りにし、鍋に入れる。
- 4.砂糖を鍋に入れる。
- 5.中火で煮詰める。沸騰してきたら弱火でゆっくり、焦げないように煮詰める。
- 6.水分が少なくなったら完成。



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	296	kcal
たんぱく質	4	g
脂質	9	g
炭水化物	50	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	2	g

# はちみつ漬け新生姜のエッグタルト(はちみつ生姜紅茶)

○材料 (4人分)

卵黄	40g
砂糖	28g
牛乳	100g
生クリーム	100g
新生姜	60g
はちみつ	120g
パイシート	52g
マーガリン	適量
小麦粉	適量



○作り方

- 1, 新生姜を薄く切り、沸騰した鍋に1分ほど入れ辛味を飛ばす。ザルにあげ、温かいうちに新生姜の倍量の蜂蜜にいれ、味が染みるまでつける。
- 2, 台と伸ばし棒に小麦粉を振り、パイシートを薄く伸ばす。
- 3, 入れ物にマーガリンを薄く塗り、パイシートを入れる。フォークでパイシートに穴を開ける。
- 4, ボウルに卵黄をいれ混ぜる。
- 5, 別の容器に牛乳と生クリームを入れ、少し温める。そこに砂糖をいれ溶けるまで混ぜる。
- 6, 5で出来たものを4のボウルに入れよく混ぜる。
- 7, はちみつ漬けにしていた新生姜をザルにあげ、はちみつを軽くきる。
- 8, パイシートの底に新生姜を敷き詰める。
- 9, 8の上から6で出来たものを流し込む。
- 10, オーブンを180度で予熱しておき、焼き目がつくまで30分ほど焼く。
- (11, 温めた紅茶に新生姜をつけていたはちみつを少し入れる。)

栄養成分 (1人分)		
エネルギー	346	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	20.0	g
炭水化物	38.8	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	0.5	g

# レシピ名 甘酢生姜マヨのフィッシュ竜田バーガー

## ○材料(4人分)

市販バンズ	8個
トマト	1個
レタスの葉	2枚(約30g)
卵	4個
はまちの切り身	320g
しめじ	80g
新生姜	130g
片栗粉	大さじ3
濃口醤油	大さじ3
マヨネーズ	大さじ4
白だし	大さじ2
お酢	大さじ4
油	大さじ4 竜田揚げ用 大さじ1 キノコ炒め用 小さじ1 卵焼く用
砂糖 or ラカント	大さじ2



## 栄養成分(1人分)

エネルギー		675kcal
たんぱく質	40	g
脂質	36	g
炭水化物	50	g
食塩相当量	3	g
食物繊維	5	g

## ○作り方

### 1. (下準備)

新生姜を繊維に沿って2mm幅ほどの薄切りにする。70gは甘酢漬けにするため容器にお酢大さじ4と大さじ2と混ぜ合わせて漬け置きしておく。

はまちの漬けタレに使う新生姜30gとこの炒め物に使う新生姜30gは粗みじん切りにする。

2.袋にはまちの切り身と漬けタレを入れて冷蔵庫で20分以上漬ける。

3.レタスは洗浄後、2枚葉をとり、2つに分ける。トマトは5mmほどの幅で輪切りにする。バンズはトースターで焼き色を見ながら焼く。

4.フライパンに小さじ1の油をひいて中火で熱し卵を割入れ、白身が固まってきたら水大さじ1を加えて蓋を閉じて黄身が固まるまで蒸す。

5.卵が完成したら、フライパンをペーパーで拭いて掃除し、しめじ、醤油大さじ1、新生姜みじん切りを加えて炒める。

6.フライパンを洗い鍋底から高さ1cmまで油を注ぐ。180℃に油が温まったら水気を拭き取って片栗粉を薄くまぶしたはまちを投入し、表面が狐色になるまで両面揚げる。揚げ終わったらペーパーの上に置いて余分な油分を取り除く。

7.甘酢漬けにした生姜を粗みじん切りにしてマヨネーズ大さじ4と混ぜ合わせ、バンズの内側に塗る。

8.下からレタス、しめじ、トマト、はまち、卵の順にのせたら完成。