



*ΚΟΥΑΜΑ* **café**  
*MENU BOOK*



# コミュニティcafé

ヒトと人が特別養護老人ホームでつながる



# 桜のシフォンケーキ

桜のシフォンケーキの作り方（15/18cm）

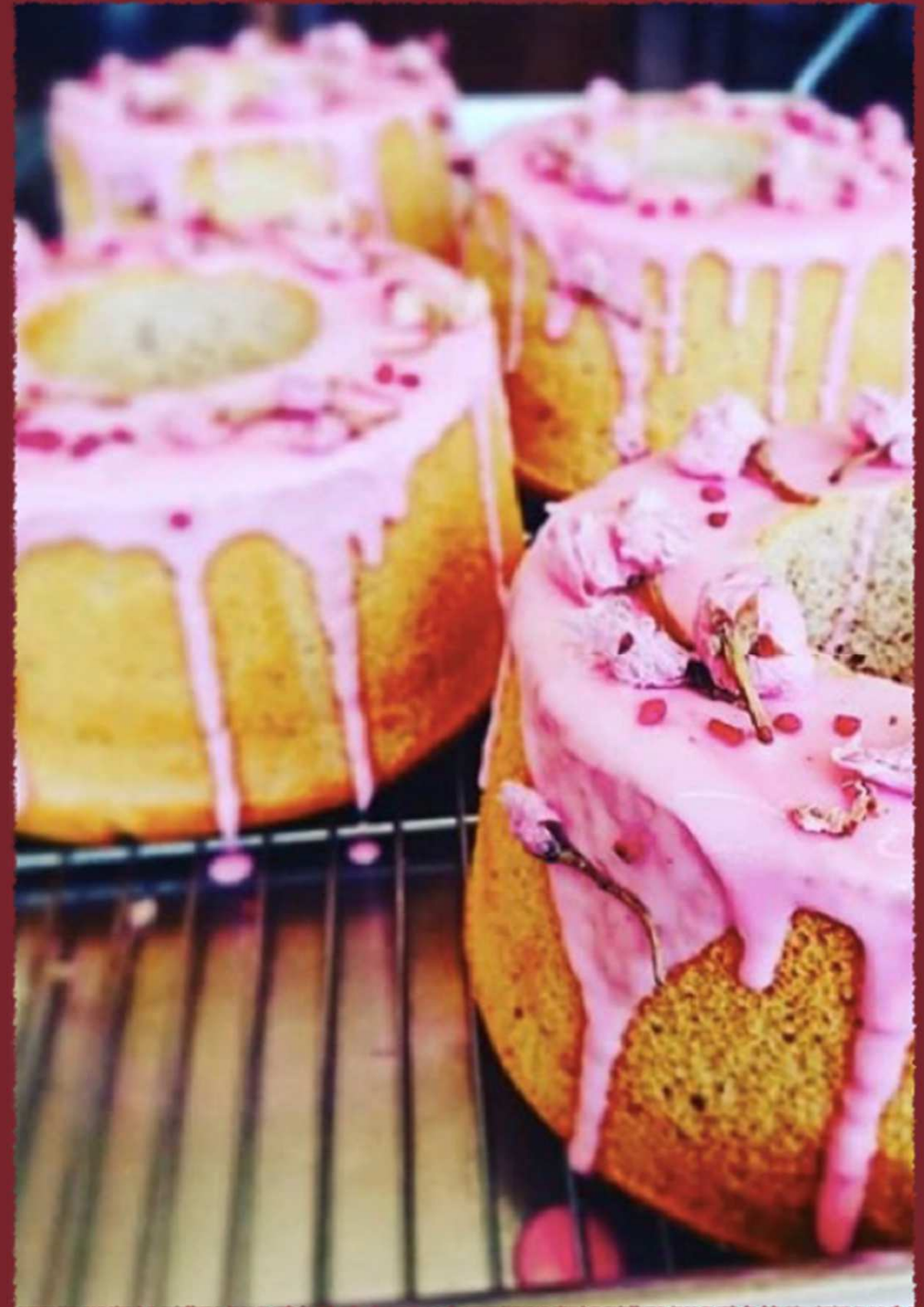
卵3/4個、グラニュー糖52/70g、小麦粉56/75g、サラダ油30/40g

牛乳52/70g、桜パウダー4/5g、粉糖100g、着色料：適量、水18g、桜リキュール3g、

桜の塩漬け：適量

- 1) オーブンは160度で余熱
- 2) 小麦粉は数回ふるっておく。サラダ油と牛乳を合わせておき電子レンジで40度ぐらいまで温めておく。
- 3) 卵を卵白と卵黄に分け、グラニュー糖の半分と卵白でメレンゲを作る。グラニュー糖は数回に分けて入れ、角が立つまで泡立ter。ハンドミキサーの場合、角が立ったら低速にしてメレンゲのキメを整える。
- 4) 卵黄に残りのグラニュー糖を加え、白くもったりするまで泡立ter。  
(リボンができるまで)
- 5) 合わせておいたサラダ油と牛乳を入れ混ぜ、ふるっておいた小麦粉を数回に分けて入れ、混ぜる。
- 6) 5)にメレンゲの1/3を入れ、混ぜる。よく混ぜたところに残りのメレンゲを2回に分けて入れその都度、メレンゲを潰さないように混ぜる。
- 7) 型に流し込み、台に2-3回トントンと空気を軽く抜く。
- 8) 160度30分焼く オーブンによって焼き上げ時間が異なるので±5-10分調整してください焼き上がったなら逆さまにし冷ます。
- 9) 塩抜きしておいた桜の塩漬けの水気をキッチンペーパーでとり、お皿の上に水気を切った桜を並べ 600wで20秒ずつ温め、花が咲いたように乾燥したら取り出す。  
ここで温めすぎると、焦げてしまうので注意。粉糖、着色料、水、桜リキュールを混ぜ、アイシングを作る。冷ましたシフォンケーキを型から外し、アイシングをかけ桜を飾る。  
完成！

栄養課スタッフ 管理栄養士 熊谷純美



# フラワーゼリー

フラワーゼリーの作り方（15/18cm）

透明のジュース400ml、アガー20g、牛乳230cc、砂糖15g、ゼラチン10g

着色料：適量、フラワーゼリーキット

- 1) 鍋にジュースとアガーを入れ、加熱し軽く沸騰させる。泡立てないように軽く混ぜる。  
※泡立てると、気泡でゼリーが白くなるので注意。
- 2) 容器に移し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- 3) 鍋に牛乳を入れ温める。砂糖、ゼラチンを入れ溶かす。
- 4) あら熱が取れたら使う色の数に合わせて取り分ける。
- 5) 着色したゼリーを作業しやすい固さになるまで冷ます。
- 6) ベースゼリーの中心を半球の形にくり貫く。
- 7) 注射器に着色したゼリーを取り、口金をセットする。
- 8) 6のくり貫いた部分から着色したゼリーを注入していく 中心部から外に向かって角度をつけながらゼリーを何回かにわけて、お好みで色を変えながらゼリーを注入してい 時々ゼリーをひっくり返し、花びらのバランスをとる口金を挿入する角度や長さを変えながら花びらを作っていく。
- 9) 冷蔵庫で冷ます。完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 下地 晶穂



# ひしもち色の浮島

ひしもち色の浮島の作り方（15cm角形デコ缶底取）

白あん200g、卵2個、米粉25g、砂糖15g、甘納豆（大手亡）80g、着色料：適量  
よもぎパウダー：適量、桜の塩漬け：適量

- 1) 甘納豆はバラバラにほぐしておく型にクッキングシートを敷く。型にクッキングシートを敷く。着色料は少量の水にといておく桜の塩漬けの塩抜きをし、余分な茎を切る。よもぎパウダーはお湯でもどし、水気をきっておく。
- 2) 白あんと卵黄をよく混ぜ、米粉をむらなく混ぜ合わせる。
- 3) 生地を3つに分ける。そのままの生地、着色料を入れた生地、よもぎを入れた生地。ハンドミキサーの場合、角が立ったら低速にしてメレンゲのキメを整える。
- 4) 卵白に砂糖を加え、メレンゲを作る。角が立つまで泡立てる。
- 5) メレンゲを3つに分け、それぞれの生地と混ぜ合わせる。
- 6) 型に生地を流し込む。一番下によもぎ、真ん中にそのままの生地と甘納豆、一番上に色付けした生地を流し込み桜を飾る。生地を流し込む都度表面を平らにならす。
- 7) 7蒸し器で強火10分、弱火15分。蒸し上がったなら固く絞った濡れ布巾をかけて冷ます。完成！

栄養課スタッフ  
調理師 藤ノ木 誠





# ラスール(パンナ)コッタ

バラ香るラスール(パンナ)コッタの作り方(4個)

ゼラチン5g、水50cc、牛乳190cc、生クリーム300g、砂糖60g、ローズシロップ20g、  
カップゼリーの素(いちご水)40g、水220cc、ローズシロップ10cc

- 1)ゼラチンと見ずを混ぜ、ふやかしておく。
- 2)シロップ以外の材料を鍋に入れ混ぜ、沸騰させないように加熱する。
- 3)火を止め、ふやかしたゼラチンを入れ余熱で溶かしローズシロップを入れる。
- 4)ボウルに氷水を入れ、鍋をつけて混ぜながらあら熱をとる。
- 5)5器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6)カップゼリーの素にお湯を入れ、溶かす。
- 7)ローズシロップを加え、あら熱を取り器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 8)7のゼリーが固まったらフォークでクラッシュし、5のパンナコッタにトッピングする。

完成!

栄養課スタッフ  
調理師 佐藤 功



# 南瓜と黒胡麻の浮島

南瓜と黒胡麻の浮島の作り方（15cm角形デコ缶底取）

かぼちゃ100g、白あん100g、卵2個、米粉25g、きび砂糖0～20g、甘納豆（大納言）60g、すりごま（黒）大さじ2杯、水0～25cc

- 1) 甘納豆はバラバラにほぐしておく。型にクッキングシートを敷く。
  - 2) かぼちゃあんと卵黄をよく混ぜ、米粉をむらなく混ぜ合わせる。
  - 3) 生地を2つに分ける。そのままの生地、すりごまを入れた生地。
  - 4) 卵白に砂糖を加え、メレンゲを作る。角が立つまで泡立てる。ハンドミキサーの場合、角が立ったら低速にしてメレンゲのキメを整える。
  - 5) メレンゲを2つに分け、それぞれの生地と混ぜ合わせる。
  - 6) 型に生地を流し込む。下にすりごまの生地、真ん中に甘納豆、上にそのままの生地を流し込む。生地を流し込む都度表面を平らにならす。
  - 7) 蒸し器で強火10分、弱火15分 蒸し上がったら固く絞った濡れ布巾をかけて冷ます。
- 完成！

栄養課スタッフ  
調理師 横山 貴広



# ほうじ茶プリン

ほうじ茶プリンの作り方（4個）

卵1個、卵黄1個、ビート糖48g、ほうじ茶パウダー大さじ1/2、牛乳200cc

白あん30g、水100cc

- 1) 白あんと水をに立たせ、ビート糖18gを加えとろみがつくまで煮る。とろみがついたら火を止め、冷ます。
- 2) ビート糖30gとほうじ茶パウダーを混ぜ、卵を加え、よく混ぜる。
- 3) 牛乳も混ぜ、茶こしで濾す。大きな泡は取り除く。
- 4) 容器に注ぐ。
- 5) 蒸し器に入れ弱火で15分蒸す。表面が固まっていれば蒸し器から出し、冷ます。
- 6) 1)でとろみのついた白あん、水、ビート糖をよく混ぜてよく混ぜ、上から注ぎ、ほうじ茶パウダーを振るう。完成！

栄養課スタッフ  
調理師 清水 学





# チョコレートケーキ型25cm

チョコレートケーキ型25cmの作り方（15/18cm）

卵2個、グラニュー糖60g、小麦粉40g、ココア12g、バター20g、牛乳26cc

ブラックチョコレート65g、グラニュー糖10g、生クリーム200g、ココア3g

グランマルニエ：適量

- 1) 小麦粉をふるっておく。型にクッキングシートを敷く。バターと牛乳を合わせ、電子レンジで40度ぐらいまで温め、ココアとよく混ぜておく。
  - 2) 卵にグラニュー糖を加え、白くもったりするまで泡立てる。ボールにちょっと熱いぐらいのお湯を入れ、卵とグラニュー糖を入れたボールを入れ、卵液が30度ぐらいになったら湯煎から外し、白くもったり、リボン状になるまで泡立てる。
  - 3) 2) にふるっておいた小麦粉を数回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
  - 4) 1) で合わせたココアも数回に分けて混ぜ合わせる。
  - 5) 型に生地を流し込む。180度15分焼く。
  - 6) 焼き上がったら型から外し、表面の生地が乾かないようにクッキングシートを敷き、ラップをして密封する。あら熱が取れるまで冷ます。
  - 7) 7チョコレートを湯煎で溶かす。
  - 8) 生クリームにグラニュー糖を加え6分立てに仕上げる。クリームに溶かしたチョコレートとココア、グランマルニエを入れ、固めにクリームを仕上げる。
  - 9) 冷ました生地の下にクッキングシートを敷き、生地にクリームを塗る。巻き始め部分の方はクリームを多めに塗る。
  - 10) 生地を巻く。クッキングシートごと巻き、ラップできっちり巻く。冷蔵庫で休ませる。
- 完成！

栄養課スタッフ  
調理師 守谷 雅裕



# チョコムース

チョコムースの作り方（分量8～10人分）

チョコレート90g、バター45g、卵3個、砂糖30g

- 1) チョコレートを湯せんで溶かし、そこに常温で柔らかくしたバターを加える。
- 2) そこに卵黄を一つずつ加える
- 3) 卵白と砂糖を混ぜてメレンゲを作る
- 4) 2と3を混ぜ合わせ、器に盛り付けて冷やす

寒くなると甘いチョコレートが食べたくなりますね。ムースは色々アレンジができます。  
さっぱりとしたヨーグルトムースなども良いです。

栄養課スタッフ  
調理師 鹿島 幸春



# なめらかラスールプリン

なめらかラスールプリンの作り方（3〜4個）

卵1個、塩：極少量、砂糖30g、牛乳200cc、バニラビーンズ：適量、砂糖25g

水：大さじ2杯

- 1) 鍋に牛乳、砂糖、バニラビーンズを入れ、表面がふっふっするまで70度ぐらいで温める。
  - 2) 卵に塩少量加え、泡立ないように箸でき切るように混ぜる。
  - 3) 1)の液体を一度かき混ぜ、2)の卵をと合わせ。
  - 4) ザルで濾し、その後、茶こしで濾す。卵液の上にペーパータオルを乗せ、表面の泡を取り除く。
  - 5) 器に卵液を注ぎ、1つつラップをし、蒸し器で強火4分。蒸す前の卵液の温度が冷めてしまっている場合、電子レンジで温める。
  - 6) 蒸し器の火を止め、そのまま8分。蒸し器から容器を取り出し、ラップを外し、あら熱を取り冷蔵庫で冷やす。
  - 7) 鍋に砂糖と水を入れ火にかける 弱めの中大。
  - 8) 泡がぶくぶく出て、好みの色になるまで火にかけ、大さじ1杯の水を半分入れ、鍋を揺する 水は静かに入れる、カラメルが飛び跳ねるのでやけどに注意する。残りの水半分加え、あら熱が取れたらプリンにかける。
- 完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 宮野 奈緒





# 抹茶ムース

抹茶ムースの作り方（3～4個）

抹茶6g（他適量）、砂糖34g、生クリーム250g、牛乳100cc、ゼラチン5g

水：大さじ1杯

- 1) ゼラチンを水でふやかしておく。抹茶を6gほど少量の牛乳で溶いておく。
  - 2) 残りの牛乳を温め、ふやかしておいたゼラチン、溶いておいた抹茶を混ぜる。茶こして濾しておく。
  - 3) 2) を冷ましておく。生クリームに砂糖を入れ6分立てにする。
  - 4) 2) と3) を混ぜ、器に注ぐ。冷蔵庫で冷やし固める。
  - 5) 生クリームに砂糖を入れ8分立てにする。絞り袋に入れ、ムースに絞り、抹茶をトッピングする。
- 完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 熊谷 純美



# イチゴのムース

イチゴのムースの作り方(20人分)

いちご1.5kg、グラニュー糖475g、レモン汁30g、卵白5個、生クリーム1kg

- 1) いちごとレモン汁を入れミキサーでピューレ状にしボウルに移してグラニュー糖を200g加える。
- 2) 卵白にグラニュー糖100gを3回に分けて加え泡立つまで混ぜる。
- 3) いちごの1/3をメレンゲに加えよく混ぜたら残りも加える。
- 4) 生クリーム1kgとグラニュー糖100gを泡立て器でよく混ぜる。
- 5) ホイップを3)に1/3加え混ぜたら残りも泡をつぶさないように加え混ぜる。
- 6) 器にしぼり冷やして固める。
- 7) 固まったら食飾用のピューレをかける。

完成!

栄養課スタッフ

管理栄養士 佐藤 まり子、榎本 彩花、古屋 瑠南





# チョコレートチーズケーキ

チョコレートチーズケーキの作り方(15cm丸半)

(スポンジ) 卵1個、砂糖、小麦粉

(チョコレートチーズケーキ) クリームチーズ200g、グラニュー糖60g、ブラックチョコレート50g、ココアパウダー20g、グランマニエ小さじ2杯

- 1) 土台のスポンジをつくる。
- 2) クリームチーズを常温に戻し、柔らかく練りグラニュー糖を加えてザラザラがなくなるまで混ぜる。
- 3) 卵を溶き、3回に分けて加えホイパーで混ぜる。ココアパウダーを茶こしてふるいながら加え混ぜる。
- 4) 生クリームを鍋であたためる。(沸騰させない) 周りが沸々する程度になったら火からおろしチョコレートを加え余熱で溶かす。
- 5) 3)に4)を加え混ぜる。その後、こす。(舌触りをよくするため) お好みでグランマニエを加える。
- 6) パットに湯を張り、蒸し焼きにする。160℃で40分

完成!

栄養課スタッフ

管理栄養士 佐野 彩香、小須田 春香





# 抹茶と甘納豆のパウンドケーキ

抹茶と甘納豆のパウンドケーキの作り方(18cm型)

バター90g、砂糖70g、卵2個、薄力粉100g、抹茶8g、ベーキングパウダー2g  
甘納豆100g

バターと卵は室温に戻しておく。糖類は合わせてふるっておく。

- 1) ボウルにバターを入れて泡立てる。
  - 2) やわらかくなったら砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
  - 3) 溶き卵を少しずつ加え、糖類と甘納豆も加える。
  - 4) 生地がツヤっぽくなったら器へ流し180℃で35~40分約。
- 完成!

栄養課スタッフ

管理栄養士 佐藤 まり子、榎本 彩花、古屋 瑠南



# オレンジのクレープ

オレンジクレープの作り方(10名分)

全卵120g、グラニュー糖40g、薄力粉70g、牛乳135g、バター25g

生クリーム200g、砂糖15g、好みのフルーツ:適量

- 1) 全卵を研ぎほぐし、グラニュー糖を加えて泡だて器ですり混ぜる。
- 2) 薄力粉をふるって入れ、牛乳、溶かしバターを加えて混ぜる。
- 3) フライパンを熱して薄くサラダ油(分量外)を敷き、生地を薄く流して焼く
- 4) 下面が軽く色づいてきたら反転させ両面とも焼いたら取り出す。
- 5) 生クリームに砂糖を加え泡立てる。
- 6) 好みのフルーツを合わせて、クレープ生地にのせて包む。

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 佐藤 まり子



# おはぎ（おやつレク用）

おはぎの作り方（10個分）

もち米170g、うるち米100g、水290g

炊飯器にもち米、うるち米、水を入れて炊く

手のサイズに丸目、こしあんや粒あん

きなこ、ごま等をトッピングする。

完成！

栄養課スタッフ

調理員 田口 希、相良 美代子、境澤 ひろみ  
三富 政子、重原 克美、石川 節子





# ぶどうムース

ぶどうムースの作り方(6人分)

ぶどうジュース200cc、砂糖30g、ヨーグルト80g、生クリーム120ml、ゼラチン5g

ぶどうゼリーのもと:お好みで

- 1) 生クリームを泡立てる。
- 2) 鍋にジュースと砂糖を入れ温める。
- 3) 戻したゼラチンを加え粗熱をとり、ヨーグルトを入れてよく混ぜる。
- 4) 氷水につけて冷やし、冷めたら生クリームを入れる。
- 5) 型に入れ、冷やして固める。
- 6) 固まったらお好みでぶどうゼリーを飾る。

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 古屋 瑠南



# りんごケーキ

りんごケーキの作り方(18cm型1台分)

りんご2個、卵2個、砂糖50g、無塩バター50g、薄力粉75g、ぎゅうにゅ70cc

- 1) りんごの皮をむき、薄くスライスする。
- 2) ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
- 3) ふるった薄力粉を入れ、さっくり混ぜる。
- 4) りんごと生地をからめて、クッキングシートを敷いた型にりんごの向きをそろえながら層になるように重ねていく。
- 5) 余った生地を流し込み、オーブンで170℃で50分焼く

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 榎本 彩花



# 芋餅（おやつレク用）

芋餅の作り方（10個分）

ポテトフレーク50g、水225g、片栗粉15g、砂糖22g、しょうゆ15g、片栗粉4g（見たらし用）、水60g（みたらし用）

- 1) すべての材料をボウルに入れてこねる。
- 2) ホットプレート又はフライパンで焦げ目がつくまで焼く
- 3) みたらしやしょうゆ、刻みのりなどをトッピングする。

完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 佐野 彩香、小須田 春香





# クリームブリュレ

クリームブリュレの作り方(8皿分)

牛乳100ml、生クリーム200ml、グラニュー糖35g、卵黄3個、バニラエッセンス：少々  
グラニュー糖10g(ふりかけ用)

- 1) ボウルに卵黄を溶きほぐし、グラニュー糖を入れて泡立て器ですり混ぜる。
- 2) 鍋に牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを入れて火にかけ、沸騰寸前に火を止める。
- 3) 1)に2)を少しずつ加えながらよく混ぜ、裏ごしする。
- 4) 3)をココット皿に注ぎ、オープン皿に熱湯を張り、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 5) 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす
- 6) 5)の表面にふりかけ用のグラニュー糖をかけて、バスバーナーで軽く焦げ目をつける。

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 佐藤 まり子



# リンゴのチーズケーキ

リンゴのチーズケーキの作り方(18cm型1台)

(生地) クリームチーズ200g、砂糖50g、卵1個、生クリーム100ml、レモン汁:大さじ1杯

(りんご煮) りんご1個、砂糖10g、レモン汁:大さじ1/2杯

クリームチーズは室温に戻しておく。

1) りんごを一口大に切り、砂糖、レモン汁を加え煮るがなくなるまで煮る。

2) ボウルにクリームチーズを入れて泡立て器でよく練り、砂糖、卵、生クリーム、レモン汁を順に加え、その都度まぜる。

3) 2) にりんご煮を加える。

4) 型に流し180℃で温めたオーブンで35~40分焼く。

5) 粗熱をとり方からはずす。

6) 冷蔵庫で冷やす。

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 古屋 瑠南



# りんごのタルト

りんごのタルトのつくり方(8cm型1台分)

(リンゴのコンポート)

りんご2個、レモン汁:大さじ1杯、バター:大さじ1杯、砂糖:大さじ3杯

(タルト生地)

ホットケーキミックス100g、バター20g(室温に戻していく)、牛乳:大さじ2杯

- 1) リンゴの皮をむいて置き、種を取り12等分する。
- 2) 鍋にリンゴのコンポートの材料を入れ、リンゴが柔らかくなるまで煮込む。
- 3) 型にバター(分量外)をぬり、ケーキ型に2)を隙間なく並べる。
- 4) タルト生地を手でこねて、打ち粉として麺棒で伸ばしケーキ型の大きさにする。
- 5) 3)に4)を受けへかぶせ、フォークでリンゴにも貫通するように穴をあける。
- 6) 180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- 7) 粗熱が取れたら、肩の上にお皿をのせ、ひっくりかえす。

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 境田 芽衣





# 抹茶チョコケーキ

抹茶チョコケーキの作り方（15cm型1台分）

ホワイトチョコレート120g、ホイップクリーム100g、無塩バター13g、ビスケット80g

抹茶パウダー10g（お好みで）、無塩バター50g（生地用）、粉糖

- 1) ビスケットを袋に入れて砕く。粉々になったら溶かしバターを入れて揉みこむ
- 2) クッキングシートを敷いた型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3) 鍋にホイップクリームを入れて弱火にかけ、沸騰直前で火からおろす。
- 4) 砕いたホワイトチョコレート、溶かしバターを入れて混ぜる。
- 5) 抹茶パウダーを熱湯50gでだまにならないように溶かし4)に混ぜる。
- 6) 型に流して冷やし固め、粉糖をふる。

完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 榎本 彩花



# ヨーグルトムース

ヨーグルトムースの作り方（18cm型1台分）

（スポンジ）卵2個、砂糖60g、薄力粉60g、牛乳：大さじ1杯

（ムース）クリームチーズ200g、砂糖60g、ヨーグルト200g、生クリーム100ml

ゼラチン5g、レモン汁：小さじ1杯

（ブルーベリージャム）ブルーベリー200g、グラニュー糖20g、レモン汁10g

## 【スポンジ】

- 1) 卵を卵黄、卵白に分けて卵白に砂糖を加えメレンゲにする。
- 2) メレンゲに卵黄を加え混ぜて薄力粉をふるう。（さっくり混ぜる）
- 3) 牛乳を加えて混ぜたら型に流し170℃で12分焼く。
- 4) 焼けたら覚まして、スポンジを半分にスライスする（間にジャムをはさむ）

## 【ムース】

- 1) ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れて柔らかくなるまで練る。
- 2) ヨーグルトを少しずつ加える。
- 3) 鍋に生クリームを入れて火をかけ温まったらふやかしたゼラチンを加える。
- 4) 2)に3)を少しずつ加え混ぜレモン汁を入れる。
- 5) とろみがついたらスポンジに流し冷やし固める。

## 【ジャム】

- 1) 鍋にブルーベリー、砂糖を加え、水分が出なくなるまで火にかける。
- 2) レモン汁を加え、弱火にして焦げないようにジャム状になるまで煮る。

完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 古屋 瑠南



# キウイのレアチーズ

キウイのレアチーズの作り方(10人分)

プレーンヨーグルト250g、生クリーム250ml、グラニュー糖125g

クリームチーズ250g、キウイ180g、グラニュー糖(ソース用)25g、レモン汁7g

## 【キウイソース】

- 1) キウイを細かく刻み、レモン汁、砂糖を合わせる。
- 2) 佐藤、レモン汁の量は好みて調整して作ってみる。

- 1) クリームチーズを柔らかくなるまで練る。柔らかくなったらグラニュー糖を加え馴染ませるように混ぜる。
- 2) プレーンヨーグルトを少しずつ入れ、だまにならないように混ぜる。
- 3) 別のボウルで生クリームをハンドミキサーにかけ泡立てる。(7分立)
- 4) 2)に生クリームを入れよく混ぜ合わせる。
- 5) ざるにクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。
- 6) ボウルにのせてラップをかけ12時間以上冷蔵庫に置く。(水切りをする。)

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 佐藤 まり子





# シュークリーム（珈琲味）

シュークリーム（珈琲味）の作り方（12個分）

（生地）バター60g、水15cc、薄力粉75g、卵3個

（カスタード）薄力粉60g、砂糖120g、牛乳60c、生クリーム2/3カップ、卵3個

（ホイップクリーム）インスタントコーヒー：小さじ1杯、生クリーム100ml、グラニュー糖  
大さじ1/2杯

## 【生地】

- 1) バターと見ずを鍋で沸騰させる。
- 2) ふるった薄力粉を加え、まとまるまで火にかける。
- 3) 溶いた卵を加え生地がべらですくったときに逆三角形になったらOK。
- 4) 生地をしぼり、200℃に温めたオーブンで25-30分焼く

## 【カスタード】

- 1) 薄力粉と砂糖を混ぜ、卵と牛乳を合わせたものを加える。
- 2) 火にかけとろみがつくまで温め、そこに生クリームを加える。

## 【ホイップ】

- 1) 生クリームに砂糖を加え混ぜ、6分立くらいになったらお湯でいた  
コーヒーを加える。
- 2) さらに混ぜ8分立くらいになったらカスタードと混ぜ、シュークリームの中に絞る。

完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 古屋 瑠南



# マンゴーとブルーベリーの パンナコッタ

マンゴーとブルーベリーのパンナコッタの作り方（ココット皿10皿分）

（材料）生クリーム330g、プレーンヨーグルト170g、グラニュー糖60g、粉ゼラチン7g  
水2g

（マンゴーピューレ）マンゴー170g、レモン汁5g、グラニュー糖20g

（トッピング）マンゴー150g、ブルーベリー100g

ゼラチンは水でふやかしておく。

- 1) 生クリーム、ヨーグルト、グラニュー糖を鍋に合わせて中火にかける。
- 2) 沸騰直前で火を止めて、ゼラチンとブランデーを加えて混ぜる。
- 3) ココット皿に流し、冷蔵庫で冷やす。
- 4) マンゴー、レモン汁、グラニュー糖をミキサーにかける。（マンゴーピューレ）
- 5) マンゴーピューレをかけ、マンゴーとブルーベリーをトッピングする。

完成！

栄養課スタッフ  
管理栄養士 榎本 彩花



# マロンチョコブラウニー

マロンチョコブラウニーの作り方 (パウンド1台)

バター40g、砂糖30g、マロンペースト50g、ブラックチョコレート1枚、卵黄2個  
生クリーム大さじ2杯、ラム酒大さじ1杯、薄力粉25g、ココア15g、卵白2個、砂糖30g  
栗の甘露煮8粒

- 1) ボウルにバターを入れ柔らかくし砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜマロンペーストを加える
- 2) 溶かしたチョコレートを加え卵黄を入れて混ぜる。
- 3) 生クリーム、ラム酒を加えよく混ぜ薄力粉、ココアを加える。
- 4) 卵白を泡立てメレンゲをつくる。
- 5) メレンゲを3)に加えさっくり混ぜる。
- 6) 刻んだ栗を入れ、肩に流し160℃で35分焼く

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 古屋 瑠南





# スイートポテト

スイートポテトの作り方(10人分)

さつまいも400g、砂糖60g、バター15g、卵2個、生クリーム60ml

卵黄1個、黒ごま:適量

- 1) さつまいもを柔らかくなるまで加熱する。
- 2) 熱いうちにバターを加え、ペースト状になるようにつぶす。
- 3) 砂糖、卵を入れて混ぜ合わせ、生クリームを少しずつ加え混ぜる。
- 4) 3) を絞り袋に入れ、アルミカップに絞り出す。
- 5) 表面に仕上げの卵黄をぬり黒ごまを散らす。
- 6) 200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

完成!

栄養課スタッフ  
管理栄養士 佐藤 まり子



# 挽きたてコーヒー

デザートのおともに  
味わい深い挽きたてコーヒー

特別養護老人ホームラースール麻生

若年性認知症café 第2日曜日

ふれあいcafe 第4日曜日

13:00～15:00



# 社会福祉法人白山福祉会

<http://hakusan-fukushikai.com>

## 栄養課STAFF

|       |                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|
| 管理栄養士 | 熊谷 純美 / 下地 晶穂                                   |
| 調理師   | 藤ノ木 誠 / 佐藤 功 / 横山 貴広 / 清水 学 / 守谷 雅裕 / 鹿島 幸春     |
| 管理栄養士 | 【2016新卒】境田 芽衣                                   |
| 管理栄養士 | 【2017新卒】宮野 奈緒                                   |
| 管理栄養士 | 【2018新卒】榎本 彩花 / 佐藤 まり子 / 古屋 瑠南 / 佐野 彩香 / 小須田 春香 |
| 管理栄養士 | 【2019新卒】當村 初 / 山本 佳奈 / 吉澤 なぎさ / 村山 彩華 / 山田 真美   |
| 調理員   | 田口 希 / 相良 美代子 / 境澤 ひろみ / 三富 政子 / 重原 克美 / 石川 節子  |