

こはぜのレシピ

秋田栄養短期大学

- 秋山七海
- 今川さなつ
- 岡部由奈
- 岸田悠花

廣田セミナー

- 児玉花帆
- 佐藤景
- 佐藤采音
- 佐藤百合菜

こはぜヨーグルト ケーキ

分量（1本分）

- 無糖ヨーグルト 120g
- ホットケーキミックス 100g
- 卵1個 50g
- こはぜジャム 30g
- こはぜ 30g
- 砂糖 30g
- 水 小さじ1/2
- 粉糖 1g

1人分の栄養価（1/8本）

- エネルギー 77kcal
- 糖質 14.5g
- たんぱく質 2.3g
- 脂質 1.3g



作り方

- ① こはぜジャムを作っておく。
- ② ボールに卵と砂糖を入れすり混ぜる。
- ③ ホットケーキミックス、ヨーグルト、こはぜジャムを入れて紫色が均等になるまで混ぜる。
- ④ 型の8分目までたねを流しいれ、180度に熱したオーブンで20分焼く。
- ⑤ 粗熱をとり、型から外して冷ます。
- ⑥ 粉糖をかけて食べやすい大きさに切り分ける。

こはぜのわらび餅

1人前

- わらび粉(片栗粉) 12g
- 砂糖 9g
- 水 50g
- こはぜ 12g
- 黄きなこ 5g
- 砂糖 4g
- 塩 一つまみ

1人分の栄養価

- エネルギー 136kcal
- 糖質 30g
- たんぱく質 2g
- 脂質 1.3g



作り方

- ① 黄きな粉と砂糖、塩一つまみを混ぜておく。
- ② 片手鍋に片栗粉、砂糖、水、こはぜを入れ、よくかき混ぜておく。
- ③ 中火にかけて木べらで絶えず混ぜ合わせる。
- ④ 固まり始めてきたら弱火にし、引き続き混ぜ合わせ、透明の団子状にまとまったら、濡らした容器に平らに流し、氷水で冷やす。
- ⑤ 冷えたらまな板に取りだし3cm四方に切ってきなこをまぶし盛り付ける。

こはぜの 黒酢すぶた



分量 1人前

・豚もも肉 80g

醤油 3g 酒 2g

生姜おろし汁 1g

片栗粉 5g

肉の揚げ油(給油 6g)

・ 人参 30g

・ たけのこ 30g

・ 赤パプリカ 20g

・ 緑ピーマン 20g

・ 玉ねぎ 40g

・ 干しいたけ水(戻し)1枚

・ いため油 4g

・ みじん切りにんにく3g

オイスターソース 5g

醤油 4g

砂糖 3g

こはぜ 10g

黒酢 5g

水 40g

片栗粉 1g

水 こさじ1/2

1人分の栄養価

➤ エネルギー 341kcal

➤ 糖質 23.7g

➤ たんぱく質 16.8g

➤ 脂質 21.3g

作り方

①豚もも肉は、角切りし下味を10分以上つける。野菜は、大きく乱切りにしておく。しいたけは水で戻し半分に削ぎ切りにしておく。人参は、ゆでておく、筍は湯通しする。②下味の付いた肉に片栗粉をまぶし170度の油で3分揚げる。③中華鍋に、にんにくのみじん切りを入れ火を付け、焦げないように炒め、しいたけ・パプリカ・ピーマンを入れさっと炒め、ゆでた人参・筍を加え炒める。合わせ調味料を入れてひと煮立ちさせた後、片栗粉水を絡めてとろみをつける④こはぜと肉の唐揚げを加え、さっと絡めて火を止める。

豚の唐揚げ

合わせ調味料

こはゼラッシー

分量 1人前

- こはぜ 5g
- 牛乳 60g
- 無糖ヨーグルト 60g
- レモン汁 3g
- 砂糖 3g
- 氷適量

1人分の栄養価

- エネルギー 86kcal
- 糖質 9.5g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 4.1g



作り方

- ① 牛乳、ヨーグルト、こはぜ、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 氷を入れた、カップに注ぐ。
- ③ ミントの葉を飾るといりどりが良い。
※ミキサーに材料と氷を入れ攪拌しても良い。