

《材料：18×18cm型 1台分(16カット分)》 【1人あたり 27円 エネルギー 92kcal 塩分 0.06g】

## ひなまつり浮島



卵……………3個  
白こしあん…240g  
上新粉…………45g  
砂糖…………45g  
抹茶…………小さじ1  
水……………大さじ1  
着色料(赤)……適量  
水……………小さじ1  
ぬれあずき…100g

- ① 卵を卵黄と卵白に分け、ボウル3個に卵黄、少し大きいボウルに卵白を入れる。
- ② 卵黄のほうのボウルに、白こし餡を混ぜ、そのうちの1つに抹茶、もう1つに赤い着色料を入れてよく混ぜる。残りの1つはそのまましておく。
- ③ 卵白は、泡だて器を使ってメレンゲを作り、砂糖を2～3回に分けて加え、ボウルを逆さにしても落ちてこない程度に、しっかりとしたメレンゲを作ったら、上新粉を加えて、さっくりと混ぜる。
- ④ ③の重さを計り、3等分にしたら、②のそれぞれに混ぜる。
- ⑤ 蒸し器の中段に、クッキングシートを入れた型を置き、ピンク色の生地を流し込み、ヘラやスケッパーを使って表面を平らにならす。
- ⑥ 絞り袋(ビニール袋)に白い生地を入れたら、⑤の上にそーっと端から絞っていく。ぬれあずきをところどころに置く。
- ⑦ 別の絞り袋に、緑の生地を入れて⑥と同じ要領で絞る。
- ⑧ 蒸し器で、20～25分強火蒸して、竹串を指して生地がついてこなければ蒸しあがり。
- ⑨ クッキングシートのまま、ザルの上に置いた巻きすの上で、さます。シートから外して、お好みの大きさにカットする。

3色の優しい彩りがかわいい浮島！  
しっとり滑らかな食感です！

## ひなまつり レアチーズケーキ



《材料：4人分》

【1人あたり 198円 エネルギー 155kcal 塩分 0.43g】

クリームチーズ…50g  
グラニュー糖…40g  
A  
ヨーグルト…80g  
レモン汁…小さじ1  
塩……………1つまみ  
  
粉ゼラチン…5g  
水……………大さじ1  
牛乳…………200cc  
抹茶…………小さじ1  
お湯…………小さじ1  
いちご…1パック  
レモン汁…小さじ1  
砂糖…………大さじ1

- ① 〈下準備〉  
・クリームチーズは室温でやわらかくする。Aを合わせる。粉ゼラチンを水大さじ①でふやかす。  
・抹茶と湯小さじ1(分量外)をしっかり混ぜ合わせる。  
・いちごは、飾り用4個を取りおき、残り150g程度をマッシャーなどでつぶし、いちごソースを作る。(味を見て、砂糖大さじ1、レモン汁小さじ1を足す)
- ② 牛乳にふやかしたゼラチンを入れ、ラップをせずにレンジで約2分加熱して溶かす。
- ③ ボウルにクリームチーズとグラニュー糖を入れ、泡立て器でしっかりと混ぜる。
- ④ ③にAを加えて混ぜ、②(ゼラチン入りの牛乳)を、少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④の1/3を取り分け、溶かした抹茶を入れて混ぜて、氷水をはったボウルでとろみがつくまで冷す。(抹茶のチーズケーキは、冷やして固まる時間を差つけます。)
- ⑥ スプーンの背に伝わせながらワイングラスに注ぎ、表面が固まるまで冷蔵庫で冷やす。(10～15分)
- ⑦ 抹茶の液の表面が固まってから、残りのレアチーズプリン液を同様に注ぎ、(混ぜらずにできますよ～)冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ いちごソースを入れ、いちごを飾る。

ひな祭りにぴったり！  
3色の色がかわいいレアチーズケーキ！