

* わさびボールクッキー



材料：1人分	
小麦粉	10g
バター	10g
わさび	5g
砂糖	5g

* 作り方

- ①オーブンは160度に予熱する。
- ②ボールにバターと卸しわさびを入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③次に砂糖を加えて混ぜ合わせ、小麦粉を入れて切るようになじませて一まとめにする。
- ④小さめに丸め鉄板に並べ、8～10分焼く。
- ⑤焼き上がりは柔らかいのでそっと網にのせ冷まし皿にのせる。

* アピールポイント

- ・わさび特有の香りがして緑色がきれい。
- ・バター風味との相性が良い。

* 調理ポイント

- ・焼き上がりは柔らかいのでよく冷ます。
- ・バターと卸しわさびはよく混ぜる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
136	1,2	8,5	13,5	8	0,1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
79	0,01	0,01	4	0,5	0

* わさびマドレーヌ



材料：1人分

小麦粉	25 g
砂糖	10 g
卵	1 / 2個
バター	15 g
食塩	少々
わさび	3 g
ラム酒	小さじ1 / 4

* 作り方

- ①小麦粉は粉ふるいにかけて、二度程ふるっておく。
- ②ボールに卵と砂糖を入れ、よく泡立てる。
- ③バターは火にかけて溶かし、②に加える。
- ④塩とわさび、ラム酒を加え、ふるった粉も入れる。
- ⑤マドレーヌ型に油を塗り、粉少々ふりかけ、この中に種を流して、中温のオーブンで5～7分位で焼き上げる。

* アピールポイント

- ・ わさびの辛味は少ないが、色彩は残る。
- ・ 色彩がバッチリ高い。

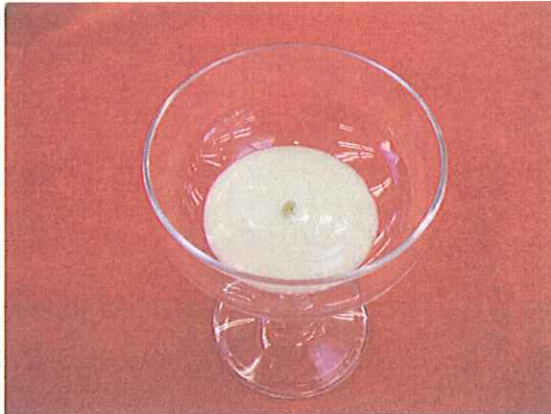
* 調理ポイント

- ・ 卵と砂糖を泡立てる時ぬるま湯で湯せんにしなると泡立ちやすい。
- ・ 焼き加減に配慮する。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
297	5.9	16.0	30.2	25	0.8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
122	0.05	0.14	0	0.6	0.6

* わさびヨーグルト



材料：1人分
ヨーグルト 80g
わさび 3g
醤油 3g

* 作り方

- ①ヨーグルトの水気をよく切る。
- ②ヨーグルトにわさびと、醤油を加えよく混ぜる。

* アピールポイント

- ・混ぜるだけなので、とても簡単。ヨーグルトの甘みと、わさび醤油がよく合う。

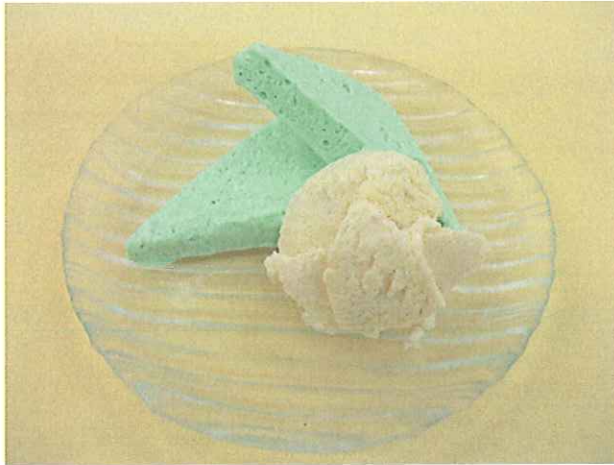
* 調理ポイント

- ・好みによって、わさびの量を調節していくとより美味しい。
- ・ヨーグルトの水気をよく切っておく。
- ・寒天やゼリー、他の寄せ物の上に卸しわさびを少々をせるのもよい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
153	2.5	0.5	33.7	7	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.04	0.01	0	0.5	0.1

* 生わさびアイス



材料：1人分

卵黄	1個
卵白	1個
牛乳	50cc
クリーム	25cc
砂糖	17g
	10g

* 作り方

- ①卵黄に砂糖50gと牛乳を入れボールを湯煎で温めながら泡立てる。
- ②卵白と砂糖でメレンゲを作る。
- ③クリームを六分立てする。わさびをすり、材料を全部泡がつぶれないように混ぜる。
- ④冷凍庫で固める。
- ⑤皿に盛る。

* 調理ポイント

- ・生わさびの揮発成分を生かすために、最後に生わさびを入れる。
- ・香りを出すために、金卸しではなく、鮫卸しを使い繊維を細かくする。
- ・わさびの香りはパンの時よりかなりあったが、辛味と香味のバランスが難しい。

* 調理ポイント

- ・加熱調理をしないことで、わさびの香味成分、辛味成分が有効に作用した。
- ・1週間保存した状態で検食したが、揮発性の成分も、損傷なく、保存状態も良好だった。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
204	6.8	10	22.2	86	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
107	0.6	0.24	27	1.6	0.2

* わさびの淡雪風デザート



材料：5人分

卵白 3個

砂糖 50g

わさびの葉 適量

ソース

牛乳 150cc

卵黄 3個

砂糖 60g

* 作り方

- ①牛乳・卵黄・砂糖をボールで混ぜ湯煎にかけとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ②冷やしたソースに山葵をすって混ぜる。
- ③卵白と砂糖でメレンゲを作りたっぷりの湯にお玉でメレンゲとり、茹でる。
- ④冷えた③をソースに浮かべ、飴をのせる。

* アピールポイント

- ・真夏によく冷やして食べるフランス菓子である、器、材料をよく冷やして供する。
- ・生わさびの揮発成分を生かすために、最後に生わさびを入れる。

* 調理ポイント

- ・メレンゲの中にわさびの葉を入れたが、火が入るとわさびの香りより青臭さが残るのでソースの方に入れる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
217	5.8	5.3	34.5	11	0.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
2	0.09	0.05	0	1.5	0