

新鮮野菜で楽しむ 春スイーツ

簡単!

旬の野菜を使った季節感たっぷりのスイーツを作ってみませんか。
甘〜い春の味わいに心までウキウキしてきちゃいます!



日本野菜ソムリエ協会認定 シニア野菜ソムリエ
KAORU

ラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐ他、TV・ラジオ・雑誌などでも活躍。セミナーや講演、執筆活動も行っている。飲食店のレシピ開発や大手企業ともコラボ商品を多数手掛ける。大好きな野菜・果物について語る時間は何よりも幸せなひととき。
著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり! サンドイッチレシピ』(ともに誠文堂新光社)、『ポケット版 旬の野菜カレンダー』(宝島社)などがある。



ソラマメ白玉の春色あんみつ



材 料

<4人分>

ソラマメ	100g
白玉粉	100g
水	80ml
イチゴ	8個
干しアンズ	4個
粒あん	100g
黒蜜	適量

作 り 方

- (1) ソラマメは柔らかくなるまでゆでて、薄皮をむき滑らかになるまでつぶす。
- (2) ボウルに白玉粉と(1)を入れて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまで練り一口大に丸める。鍋に湯を沸かして浮き上がるまでゆで、さらに1分たったらあげて氷水に取る。
- (3) 水気を切った(2)、イチゴ、干しアンズ、粒あんを器に盛り、黒蜜を添える。

新じゃがトリュフ



材 料 <ボール型約20個分>

新ジャガイモ	200g
ホワイトチョコレート	50g
ミルクチョコレート	50g
ココアパウダー	適量
ピーナツクランチ	適量



作 り 方

- (1) 新ジャガイモはゆでて、熱いうちに皮をむいてつぶし、半量ずつ分ける。
- (2) チョコレートはそれぞれ湯せんで溶かし、(1)と混ぜる。小さめの一口大に丸める。
- (3) ホワイトチョコレートを混ぜた物にはココアパウダーをまぶす。ミルクチョコレートを混ぜたものにはピーナツクランチをまぶす。

春キャベツとニンジンのマフィン



材 料 <マフィンカップ約4個分>

春キャベツ	100g
ニンジン	100g
ベーコン	40g
クリームチーズ	40g
ニンジンの葉(あれば)	適量
A	
薄力粉(ふるっておく)	100g
ベーキングパウダー(ふるっておく)	小さじ1
砂糖	大さじ1
卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ2

※Aはホットケーキミックスで代用も可能。



作 り 方

- (1) 春キャベツは粗みじん切りにする。ニンジンはすりおろす。ベーコンとクリームチーズは1cm角に切る。
- (2) ボウルに卵、マヨネーズ、牛乳を入れてよく混ぜる。Aを合わせてよく混ぜる。さらに(1)を加えて軽く混ぜる。
- (3) マフィンカップに8分目程度まで生地を注ぎ入れ、180度に熱したオーブンで15~20分ほど焼く。ニンジンの葉があれば添える。