

Blueberry!



疲れ目
の対策・改善

老化防止の
ビタミンE

抵抗力・免疫力
UP

食物繊維で
便秘予防

血管を保護
する働き

抗酸化物質
アントシアニン
が豊富

電子レンジで簡単▶▶▶ジャム♡

【材料】

ブルーベリー…… 100g(小1パック)
砂糖…………… 30g



砂糖の量は、
お好みで

【作り方】

- ① 大きめの器にブルーベリーを入れ砂糖をまぶします。
- ② 600Wで約1分温め、取り出してかき回します。
- ③ 3~4回繰り返し、お好みの固さで出来上がりです。

炊飯器で▶▶▶ベリーごはん♡

【材料】2人分

米……………1合 ブルーベリー…50g

【作り方】

- ① 洗米した米に、通常の水加減でセットし、30分程度浸水させる。
- ② ブルーベリーを入れ、通常モードで炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 炊き上がったたら、さっと切るように全体を混ぜる。

【食べ方のポイント】

- ちょっと変わった季節の炊き込みご飯。フルーティーな香りと甘味、酸味が新食感！ゴマ塩をかけて…
- カレーと一緒に
- すし酢を加えてさっくり混ぜる酢の効果で紫色が鮮やかに！
- 炊き込みご飯にすることで、ブルーベリーから流れ出た色素成分まで、摂取できます。



暑い日でも
さっぱり食
べられます

電子レンジ・トースターで▶▶▶スイーツ♡

オープンやケー
キ型がなくても
作れるレシピ

レモン汁とヨーグルト
を入れて色よく
仕上げ

ホットケーキ
ミックス使用
簡単スイーツ

【材料】

(A)ブルーベリー…… 60g
(A)砂糖……………小さじ1
卵……………1個
ホットケーキミックス…100g
(B)プレーンヨーグルト…大さじ3
(B)砂糖……………大さじ1
(B)サラダ油(こめ油)…大さじ1
(B)レモン汁…………大さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルに(A)を入れて混ぜる。
- ② 別のボウルに卵を入れ、泡だて器で溶きほぐし、(B)を入れて混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜ、粉っぽさがなくなったら、①を入れてサッと混ぜる。(混ぜすぎ注意、マーブル状態程度がきれいに仕上がります)

レンジでチン！▶▶▶ふんわり蒸しパン♡

- ① 耐熱容器(13×13×5cm位)にクッキングシートを敷いておく。
- ② 生地を流し入れる。軽くふんわりとラップをかけて
- ③ 電子レンジ600wで3分30秒加熱し、そのまま3分おく。
- ④ 取り出してお好みの大きさにカット。



トースターで簡単！▶▶▶カップケーキ♡

- ① トースターを予熱しておく。
- ② アルミケースまたはミニカップなどに生地を流し入れる。
- ③ トースターで15分程度焼く。焦げそうな場合は途中でアルミホイルをかぶせる。



ブルーベリーは生のままでも美味しく食べられますが、ちょっとアレンジして楽しみ方を広げてみましょう！
中井町では健康増進計画・食育推進計画(第2期)を基に親子で手作りの楽しさを体験し、食卓が豊かになるきっかけづくりと減塩効果も期待できる野菜や果物を使用した簡単レシピのご紹介をしています。