

ブルーベリーレシピ

<ブルーベリーの効果>

アントシアニンという色素成分を含み抗酸化作用があります。抵抗力や免疫力の低下が気になる方におすすめです。目の疲労回復、血管を保護する働き、老化防止のビタミンE、便秘を予防する食物繊維も含まれます。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せんか？

町では『健康増進計画・食育推進計画(第2期)』を基に、食育の推進に努めています。親子で手作りの楽しさを体験し、家庭で手作りの食事やおやつが食卓に並ぶ機会を増やすきっかけづくりと減塩効果が期待できる野菜や果物を使った「電子レンジ」や「炊飯器」簡単レシピのご紹介をしています。

健康課 健康づくり班(管理栄養士) Tel 0465-81-5546

▶▶▶電子レンジで簡単に ブルーベリージャム

材料

ブルーベリー 100g(小1パック)
砂糖 30g(大さじ山盛り1杯) 砂糖の量は、お好みに適宜加減して下さい。

《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 ②を3～4回繰り返し、お好みの固さで出来上がりです。



▶▶▶炊飯器で簡単に ブルーベリーケーキ

材料

ホットケーキミックス・・・200g
ブルーベリー・・・50g
バター・・・30g
牛乳・・・150ml
卵・・・1個
砂糖・・・大さじ3



炊飯器に入れて待つだけ。
簡単ケーキ！

《作り方》

- ① ボウルに溶かしたバター・卵・砂糖・牛乳を入れて混ぜ、ブルーベリーをそのまま加える。
- ② ①にホットケーキミックスを少しずつ加えて、粉っぽさがなくなる程度に混ぜる。
- ③ 内釜に生地を流し入れ、炊飯器のごはん通常炊飯モードスイッチを入れ、炊き上がったら出来上がり。
※注意:このレシピは5合炊き炊飯器を使用していますが、機種により違いがあります。

▶▶▶ 電子レンジで簡単に ブルーベリーサンドクラッカー

材料 1人分

クラッカー……6枚
クリームチーズ……25g
砂糖……小さじ1/2
ブルーベリー……10g(約10粒)



家族みんなの
おやつに

《作り方》

- ① ブルーベリーと砂糖を耐熱皿に入れ、電子レンジで30秒加熱してつぶし、熱いうちにクリームチーズと混ぜる。
- ② クラッカーの間に冷ました①を挟み出来上がり。
(ミニパンケーキに挟んでもおススメ)

▶▶▶ 炊飯器で簡単に ブルーベリーご飯

材料 2人分(1合)

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 炊き上がったら、さっと切るように全体を混ぜる。

《食べ方のポイント》

- ☆ そのまま器に盛りつけ、ごま塩をふって…
フルーティな香りと甘味、酸味も加わり、新食感！
ちょっと変わった季節の炊き込みご飯になります。
- ☆ 少し辛めのカレーと一緒に…
スパイシーなカレーとブルーベリーの相性抜群！
- ☆ 炊き上がったご飯にすし酢を和えてさっくり混ぜて…
ライスサラダなど酢の効果で紫色が鮮やかになります。暑い夏でもさっぱり食べられます。サラダ菜やサンチュに包んで食べれば、楽しいパーティーメニューにも☆



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、摂取できるでしょう！