
新潟の果物を使って 簡単&ヘルシーお菓子作り

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



2-7 16

3 すべての人に
健康と福祉を



1. 新潟産の果物を探し、レシピを調べる

私のスーパーには新潟産の桃があったのでそれを購入しました。

次に、桃で作れるレシピをネットで調べてみました。

見つけたレシピは、

- 桃のヨーグルトアイス
- 桃のヘルシードーナツ



2. 材料を集める 3. お菓子を作る＋感想

私の家にはもうすでに材料がそろっていたのですぐに取り組みました

まず最初にヨーグルトアイスを作りました。

材料は、

- 桃(一個)
- 生クリーム200ml
- ヨーグルト100g
- 砂糖60g



3. お菓子を作る＋感想

1. 桃を1.5cm角切りにしてフリーザーバッグに入れ、バッグの外からもむ。ほかの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1を冷凍庫に入れ、一時間おきにバッグの外からもみ、冷やし固める。
3. 完成！

食べた感想(家族):

- さっぱりした味でおいしかった。
- 桃のシャリシャリ感がいい感じだった。

作った感想:

- 一晩凍らせて置いたらカチカチになってしまってまた凍りなおさないといけなかった。



3. お菓子を作る＋感想

次は、桃のヘルシードーナツを作りました。

材料は、

- プレーンヨーグルト30g
- 薄力粉80g
- ベーキングパウダー小さじ¼
- グラニュー糖40g
- 卵(一個)
- オイル大さじ2
- 桃約25g



3. お菓子を作る＋感想

1. ふるった薄力粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、中央にグラニュー糖、卵、オイル、プレーンヨーグルトを入れて混ぜます。
2. 細かく切った桃を入れ、全体的に軽く混ぜます。
3. 型にオイルをぬり、生地を流し入れます。
4. 170度に予熱したオーブンで15分焼けば出来上がり!



3. お菓子を作る＋感想

食べた感想(家族):

- ドーナツはこんがりと焼けていて、香ばしく、桃はジューシーでした。
- おいしかったです。
- 甘さも硬さもちょうどよく、桃と生地バランスもよかったです。

作った感想:

- とても簡単にでき、よくできてうれしかったです。