

関市 かとひろさん  
牛乳パックでいちごアイス

【1人あたり 261kcal】



材料

- いちご…10個
- ビスケット…100g
- 砂糖…大さじ3
- 生クリーム…200cc
- イチゴジャム…大さじ2
- レモン汁…大さじ1

作り方

- いちご、ビスケットを細かくつぶし、その他すべての材料と一っしょに混ぜ合わせる。
- 空の牛乳パックに①を流し入れ、口を閉じて冷凍庫で冷し固める。
- 固まったら牛乳パックを切り開き、厚めにスライスする。

これを  
使ったよ!



co-op 大きな果肉の  
いちごジャム 365g  
本体価格 448円 税込価格 483円  
企画予定 3月4週

かとひろさんのおすすめメモ

20年以上前に友人から教わりました。牛乳パックを利用して、手軽につくれるスイーツです。

池田町 だすこいさん  
レモンメレンゲパイ【1人あたり 247kcal】



材料 21cm型

- 冷凍パイシート…2枚
- カスタードクリーム
- 卵黄…3個
- 砂糖…75g
- 薄力粉…48g
- 牛乳…420cc
- レモン汁…大さじ3
- 卵白…3個分
- 砂糖…90g
- レモンの皮…適量

これを  
使ったよ!



co-op パイシート 4枚入(300g)  
凍 本体価格 343円 税込価格 370円  
企画予定 4月2週

作り方

- パイシートを半解凍してのばし、型に敷いて、パイストーンなどで重しをし200℃に予熱したオーブンで12分程度、空焼きしておく。
- ボウルに卵黄と砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、薄力粉も加え混ぜる。そこに沸騰寸前まで温めた牛乳を入れて混ぜ、さらに弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。とろみがついたらレモン汁を加えて混ぜる。
- 卵白に砂糖を少しずつ入れながら泡立て、固めのメレンゲを作る。
- ①に②を流し入れ、③のメレンゲを上には飾る。200度のオーブンで10分程度(表面にかかる焼き色がつくくらい)焼く。焼きあがったら、上にレモンの皮をすりおろしてのせる。

だすこいさんのおすすめメモ

メレンゲはちょっと焦げ目をつけて。さわやかでかわいいデザートです。

富加町 ガキさん  
草もち【1個あたり 138kcal】



材料 8個分

- 乾燥よもぎ…5g
- 水…90cc
- 切り餅…5個
- 水あめ…大さじ1と1/2
- 小豆あん…160g
- 片栗粉…適量

作り方

- 乾燥よもぎは、90ccの水でもどしておく。
- 耐熱容器に切り餅を入れ、かるく水をまわしかけ、電子レンジ600wで2〜3分柔らかくなるまで加熱する。
- ②に①と水あめを少しずつ入れながら、しっかりと混ぜ合わせる。
- 片栗粉をしいたバットに③を広げ8等分し、小豆あんを20gずつ包む。

これでも  
できますよ!



ガキさん  
おすすめメモ

もち粉を使って、最初から手づくりしてもいいですね。

恵那市 くわじさん / 大垣市 まっくろくろすけさん  
豆腐と豆乳のイチゴムースでヘルシートライフル  
【1カップあたり 207kcal】



材料 6カップ分

- いちご…12個
- スポンジケーキ…2枚中1枚
- いちごジャム…60g
- 豆腐と豆乳のいちごムース
- いちご…10個
- 絹ごし豆腐…100g
- 豆乳…100cc
- ヨーグルト…50g
- はちみつ…大さじ1
- 練乳…大さじ1
- レモン汁…大さじ1/2
- ゼラチン…5g
- 飾り用 / いちご…6個
- 生クリーム…100cc
- グラニュー糖…6g



co-op 国産大豆の  
無調整豆乳 1L  
本体価格 228円  
税込価格 246円  
企画予定 いつでも注文

作り方

- スポンジは2枚に薄く切る。スポンジを丸く切り、ジャムを塗ってカップの底に敷き、細かく切ったいちごを側面にはりつけるように並べる。
- ミキサーにゼラチン以外のムースの材料を入れて混ぜ、お湯大さじ3(分量外)で溶かしたゼラチンも入れ混ぜ合わせる。
- ①に②を流し入れ、冷蔵庫に入れ冷し固める。
- ③に残りのスポンジ、グラニュー糖を入れてゆるく泡立てた生クリーム、いちごで飾る。

くわじさんのおすすめメモ

ハウスのいちごは12月頃が旬だそうです。露地物のいちごといえは春をイメージします。



教えて! みんなの  
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の  
テーマ

春を感じる  
スイーツレシピ  
「春よこい、早くこい!」  
パステルカラーのスイーツで  
ひと足先に春気分♪

土岐市 きよんきよんさん他  
いちご大福【1個あたり 133kcal】



材料 12個分

- 白あん…300g
- もち粉…160g
- 砂糖…120g
- 水…200cc
- 卵白…1個分
- いちご…12個
- 片栗粉…適量

作り方

- 白あんを12等分し、へたをとったいちごを包む。
- もち粉、砂糖、水を混ぜ、さらに卵白を入れてよく混ぜて、レンジで3分〜5分加熱する。
- 片栗粉を敷いたバットに②を広げ、12等分し①を包む。

こしあんでも  
できますよ!



こしあん 400g  
本体価格 380円 税込価格 410円  
企画予定 3月2週

きよんきよんさんのおすすめメモ

レンジで簡単にできます。いちごのへたを大福の上に、ちよんこんとのせてもかわいいですよ。いちごの代わりにキウイでもつくれます。

高山市 ひなさん  
桜のポンデケーキ【1個あたり 52kcal】



材料 9個分(直径4cm)

- 桜の塩漬け…20個
- 白玉粉…50g
- ホットケーキミックス…50g
- 粉チーズ…20g

作り方

- 桜の塩漬けは洗って塩抜きをし、11個を水80cc(分量外)とミキサーにかけペースト状にする。
- ボウルに①、白玉粉を入れてゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。
- ②にホットケーキミックスと粉チーズを加えて混ぜる。生地がまとまったら手で滑らかになるまでこね、9個分、直径4cmになるように丸め、残りの桜の塩漬けをのせる。
- 天板にクッキングシートを敷き、③を並べ、170℃に温めたオーブンで10〜12分焼く。表面にひびが入れば焼き上がり。

これを  
使ったよ!

co-op 白玉粉 200g  
本体価格 284円  
税込価格 306円  
企画予定 3月3週

ひなさんの  
おすすめメモ

桜の塩漬けは、毎年春に庭のハ重桜で手づくりしています。

桜の塩漬けの作り方は3ページに紹介しています。