料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
宇治バナナ	バナナ 小麦粉 抹茶 グラニュー糖 塩	1本 少々 少々 少々 少々	①ハバナナは1~1.5cmに輪切りにする。 ②塩をまぜた小麦粉をバナナにまぶし油で揚げる。 ③揚がったら、グラニュー糖と抹茶をふりかける。
挽茶入り豆乳プリン	挽茶 粉寒天 はちみつ 豆乳 ◎黒みつ 　黒砂糖 　水	5ｇ 4ｇ 小さじ2 2カップ 大さじ2 大さじ2	①挽茶、豆乳、はちみつ、粉かんてんを小鍋に入れて、煮とかし、流型に入れて冷やし固める。 ②黒みつシロップの材料を火にかけて沸騰したら、火を止めておく。 ③固まったら、器に盛る。 ※みたらしのたれでもよい。
かぼちゃプリン 　ココット8個分	粉寒天 水 砂糖 卵黄 かぼちゃ 牛乳 生クリーム ラム酒 ◎キャラメルソース 　グラニュー糖 　水 　熱湯	1ｇ 100ｃｃ 25ｇ 2個 200ｇ 125ｇ 25ｃｃ 小さじ2 100ｇ 大さじ4 大さじ5	①かぼちゃは皮と種を取り除き、蒸して200g用意する。 ②①と牛乳をミキサーにかけ、ピューレ状にする。 ③②に生クリームを加え、混ぜる。 ④鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かきまぜながら、煮溶かす。弱火で1分間沸騰させる。 ⑤ 卵黄に砂糖を加えすりまぜ、④を加えて混ぜる。更に③を加える。 ⑥火をとめてラム酒を加え、ココットに入れ冷やす。 ⑦固まったら、キャラメルソースを上に流す。
大根もち	大根（すりおろし） 米粉 A砂糖、しょうゆ	ー ー 適量	大根おろし、米粉を混ぜる。 耳たぶ位にこね、うすく丸型にのばし油であげ、Aをからめる。 ※中に野菜を刻んで混ぜて揚げる。
つるちゃんのデザート	牛乳 米粉 砂糖 ジャム 季節の果物 エッセンス シナモン ブランデーなど	500ｃｃ 50ｇ 30ｇ 適量 適量 あれば あれば	牛乳、米粉、砂糖をフライパンでやさしく練る。固まったら冷やす。

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
豆腐のスイーツ	木綿豆腐 豆乳 みりん ◎黒蜜 　黒砂糖 　水	1丁 30ｃｃ 30ｃｃ 200ｇ 100ｃｃ	①豆腐は水切りし、豆乳、みりんをミキサーなどで混ぜ器に入れ冷やす。 ②黒蜜を練り、食べる直前にかける。
残った豆腐のスイーツで白和え	ブロッコリー あたりごま 砂糖 しょうゆ 塩	1株	余った豆腐のスイーツにごま、砂糖、しょうゆ、塩で味付け、しっとりさせる。
金柑の甘煮	きんかん きび砂糖 水	500ｇ 200ｇ 500ｃｃ	①金柑に穴をあけ強火で炊き沸騰したら弱火で30分炊く。 ②ふたをして逆さに置き冷やす。
金柑とリンゴジャム	りんご きんかん きび砂糖（りんご、きんかんの40％）	2個 200ｇ 250ｇ	リンゴは皮をむいて8つ割にし薄切りにする。金柑は種を取って2～3ミリの厚さに切る。ふたつを1時間以上混ぜ置いたものを強火にかけ15～20分煮る。（2ヶ月保存）
晩白柚のぼんたん漬け	晩白柚 砂糖（下準備後の1.5倍） 水 グラニュー糖	1個 200ｃｃ 適量	①晩白柚は、12分割して皮をむいて、 中ワタの状態で重さをはかり、重量の1.5倍の砂糖を準備する。 ②お湯を沸かし、別鍋に①を入れて熱湯をかけ、しばらくおき、押し洗いして絞る(3回する)。 ③砂糖に水を加え、シロップで汁がなくなるまで煮て、人肌にさめたら、グラニュー糖をまぶす。(苦味抜きしっかりおこなう)
わらび餅	わらび粉 水 砂糖 抹茶 ◎黒蜜 　黒砂糖 　水	200ｇ 900ｃｃ 200ｇ 100ｇ 200ｇ 100ｃｃ	①わらび粉と水800cc、砂糖100gを鍋に入れる。 ②抹茶を水100ccと砂糖100gで溶く。 ③①、②を中火で練る。 ④ねりあがったらっ水の中に放し、適当にちぎり、水けを切って、黒蜜をかける。
かぼちゃ水ようかん	蒸したかぼちゃ 水 砂糖 白あん 粉寒天	600ｇ 600ｃｃ 60ｇ 300ｇ 小さじ5	①かぼちゃは皮と種を取り、煮る。 ②鍋にジューサーでなめらかにした、①と白あんと水を入れ中火にかける。 ③沸とうしたら、砂糖と粉かんてんを加え、再び沸とうさせる。型に流し込み冷蔵庫で冷やす。

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
アボカドの寒天よせ	アボカド 粉寒天 水 　薄口しょうゆ＋酢をかける、みつをかけてデザートにも	2個 12ｇ 1200ｃｃ	①アボガドは、熟れていたら、1cm角、堅かったらフードプロセッサーにかける。 ②水を火にかけ、寒天を煮とかし沸騰させ①を並べた容器に流し込む。 ③固まったら、お好みの分量で切りわけて食べる。
リンゴゼリーヨーグルトソース	リンゴ Aレモン汁 Aはちみつ 粉ゼラチン Bヨーグルト Bレモン汁 Bはちみつ 砂糖	6個分 大さじ1 大さじ3 大さじ1 150ｃｃ 小さじ2 大さじ1 ー	①リンゴは8等分くし形に切って芯を取り、いちょう切りにする。Aをからめ、ふんわりラップをかけレンジ10分リンゴが透き通ったら、そのまま冷やす。 ②粉ゼラチンは水1/2カップにふりいれ、冷蔵庫で15分以上おいてふやかし、熱湯1カップと砂糖大さじ4～5を加えてとかす。 ③①と②をまぜて、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ Bをよくまぜあわせてなめらかにし、③の上に注ぐ。 ※砂とうの量は、リンゴの甘さで加減
茶どうふ （5人分）	くず粉 水 挽茶	50ｇ 500ｃｃ 5ｇ	①水にくず粉をとかし、挽き茶をいれる。 ②中火にかけ3~5分位練る。 ③ 練りあがったら、容器に入れ、冷やす。 ※ごま油、しょうが醤油、酢味噌で食べる ※牛乳使うと、牛乳入り茶豆腐
フルーツジュースの一口ようかん （5人分）	フルーツジュース 水 白あん 粉寒天 水あめ、砂糖	70ｃｃ 220ｃｃ 100ｇ 5ｇ 各50ｇ	①水220cc、フルーツジュースを入れ、寒天、 水飴、砂糖を入れて火にかけ、沸湯したら白あん入れて固める。
いちごの豆腐フロマージュ（白和え風デザート） （5人分）	いちご 豆腐 生クリーム （又はヨーグルト） 砂糖（はちみつ）	8～12粒 1/3丁 大さじ3 （1/2カップ） 大さじ3	①いちごは食べやすい大きさに切る。 ②豆腐は、軽く重しをし水気をよく絞る。 ③ボールに生クリームを入れハンドミキサーで泡立て砂糖を入れてよくとかす。 ④③に②を入れ、クリーム状にする。 ⑤食べる直当にいちごを加え、さっくりまぜる。
豆乳プリン	豆乳 粉寒天 はちみつ 黒砂糖 水	1カップ 2ｇ 小さじ1 大さじ2 大さじ2	①豆乳、粉寒天、はちみつを小鍋に入れて煮とかし、流し型に入れて、冷やし固める。 ②黒蜜ショップの材料を火にかけて沸騰したら火をとめておく。 ③固まったら、器に盛る。

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
紫蘇ジュース	紫蘇の葉 クエン酸 砂糖 水	300ｇ 30ｇ 紫蘇の1.2～1.5倍 2L	湯をわかし紫蘇の葉を5分程煮る。葉を取り出してクエン酸、砂糖を入れる。砂糖が溶けたらできあがり。
紫蘇ジュース入りリンゴ寒天	A棒寒天 A砂糖 A水 Aしそジュース Bリンゴ B砂糖 Bしそジュース	1本 50ｇ 200ｃｃ 300ｃｃ 1/2個 100ｇ 100ｃｃ	①リンゴは皮をむき、しそジュース100cc、砂糖を入れて裏ごしする。 ②棒寒天を洗い、水につけておいてよく絞り、砂糖を入れて煮る、又しそジュース300ccを加えて煮る。 ③②の中に①を入れて煮る。流しかためる。

料理名	材料	分量	作り方
果物ジャム・コンポート			
ももものシロップ漬	もも 砂糖 酢	1ｋｇ 200ｇ 少々	①果肉を傷つけないよう、皮をむきます。 ②むいたら、酢水につける。（もも1ｋｇに対し、水1Lに酢大さじ1） ③鍋に湯を煮たたせ5~10分煮る。 ④③の桃を瓶に詰め、水3/4c、砂糖200gで煮立てて、シロップを作り桃の中に注ぐ。
梅ジャム	色づいた梅 砂糖	1ｋｇ 500ｇ	①梅はよく洗い手でにぎりつぶし種をとる。 ②果肉だけを鍋に入れ、かきまぜながらつぶし、砂糖を加えて、梅がつぶれるまで中火でつぶす。 ③なめらかにツヤがでたら、火をとめ冷ます。
りんごジャム	リンゴ（紅玉） 砂糖	1ｋｇ 700ｇ	①りんごは、よく水洗いする。 ②皮つきのまま卸し金でする。(風味がよい) 　ミキサーやフードプロセッサーでもよい。 ③鍋におろしたりんごを入れ、少量の水を入れてかきぜながら、加熱する。 ④沸とうしたリンゴの70%位の砂糖を加えるがすりおろしたリンゴに1〜2ｇのクエン酸加えて強くかきまぜながら強火で煮つめる。
いちごのつぶしジャム	いちご 砂糖 レモン汁	1ｋｇ いちごの80％ 1個分	①いちごは水洗いし、水気を切り、いちごをはかりいちごの重さの80%の砂糖、レモンのしぼり汁を鍋に入れ中火で煮る。 ②いちごがつぶれる様、しゃもじで強くまぜる。全体にトロミがでてきたら、冷めるとよい濃度になる。

料理名	材料	分量	作り方
果物ジャム・コンポート			
いちごの丸つぶジャム	いちご 砂糖	1ｋｇ いちごの80％	①いちごはヘタをつみとり、よく洗い分量はかる。 ②ホーロー鍋にいちご、砂糖1/2カップと水を入れ、 強火にかけ、砂糖がとけるまでかき混ぜていちごの粒が鍋底の方へ沈んできたら火を弱める。 ③かきまぜないで、鍋の両端をもってゆすって混ぜ。冷めると固くなるので、ゆるめの濃度で火をとめる。

料理名	材料	分量	作り方
万十			
あん万 ブタ万	A小麦粉 A米粉 A BP A砂糖 A塩 サラダ油 ぬるま湯	150ｇ 50ｇ 大さじ1 大さじ3 少々 大さじ1 100ｃｃ	Aをふるいにかけてサラダ油、ぬるま湯でこねる。あんこ、豚万具材を詰める。 ◎豚万具材 豚ひき肉　200ｇ しょうが　1片 エリンギ　200ｇ たけのこ　200ｇ 人参　1本
いきなり万十（栗いきなり）	Aもち米の粉 A小麦粉 A塩、砂糖 あんこ さつまいも（栗甘露煮）	1ｋｇ 300ｇ 適量 1ｋｇ 適量	もち米の粉、小麦粉は、ぬるま湯（冬）または水（夏）で耳たぶ位までこねる 1㎝幅に切った芋を蒸して（栗甘露煮）あんこと一緒に包む
盆万十	Aもち米の粉 A米粉 A小麦粉 A塩、砂糖 あんこ	1ｋｇ 150ｇ 150ｇ 適量 40個	粉類は塩、砂糖を加え耳たぶ位のやわらかさにこねる
ソーダ万十	カップ薄力粉 B牛乳 B砂糖 Aソーダ（重曹） A酢 あんこ	500ｇ 150ｃｃ 300ｇ 20ｇ 15ｃｃ	①Aを混ぜて2～3分おく ②①とBを合わせる。 ③①②にカップをふるい入れてまぜ、1～2時間ねかせる。 ④生地にあんこを包み11分蒸す。

料理名	材料	分量	作り方
万十			
茶栗万十	A薄力粉 A米粉 A BP A挽茶 砂糖 塩 サラダ油	150ｇ 50ｇ 大さじ1 大さじ1 大さじ3 少々 大さじ1	Aをふるいにかけ、砂糖、塩、サラダ油を100ｃｃのぬるま湯を加えこねて生地を作る。 栗のつぶしあん、栗甘露煮を入れて12～13分蒸す。
甘酒万十	A小麦粉 A砂糖 A塩 A BP A無塩マーガリン B甘酒 B生イースト（ドライ） B水	1ｋｇ 200ｇ 8ｇ 10ｇ 20ｇ 400ｃｃ 15ｇ（7ｇ） 170ｃｃ	①甘酒にイースト・水をまぜておく。 ②ボウルに小麦粉、砂とう、塩、マーガリン B.Pを入れて①に加えて、かためにこねる ③餅つき機で15分以上まわす ④生地にあんこを入れてまるめる ⑤保温ケースにクッキングシートを敷き万十を並べて2時間発酵させる ⑥蒸し器で10分蒸す
芋くず天ぷら	からいも 砂糖 タピオカ 水	3ｋｇ 600ｇ 1.5ｋｇ 耳たぶ位のかたさになる量	①芋をふかしてつぶす ②タピオカ、砂糖、水　耳たぶ ③箱に入れる ④冷凍する
そば万十	そば粉 ミックス粉 塩 卵 牛乳（水） あんこ	100ｇ 200ｇ ひとつまみ 1個 80ｃｃ	①そば粉、ミックス粉は混ぜてふるう（4~5回） ②ボウルに①と塩を入れ牛乳でこねる。 ③30分ねかせ、12等分し、12等分したあんこを包む。 7~8分蒸す(蒸しすぎない)