

# イタリア



●キアッケレ 栄養成分(1人分)【1人分:106kcal,蛋白質:2.6g,  
脂質:2.8g,炭水化物:16.4g,食塩:0.1g】

☆材料(約7人分)

・薄力粉	150g	・卵	1個
・塩	少々	・粉砂糖	適量
・バター	1g	・揚げ油	適量
・砂糖	大さじ2分の1		

☆作り方

- 1) ボウルに薄力粉、塩、バター、砂糖、卵を入れて混ぜ合わせる。
- 2) ①に水を加えながら、こねる。
- 3) 生地が滑らかになるまで、よくこねたら、まとめて冷蔵庫に入れる。30分ねかせたら生地を出しめん棒で2mmほどの厚さになるまでのばす。
- 4) ③の生地を5cm四方の四角形に切り、さらにななめ半分に切って三角形にする。  
ねじった形のものは、細長く切った生地を箸に巻きつけ、箸をそっと抜くとできる。
- 5) 180℃に熱した揚げ油で④を揚げる。両面がきつね色になったら取り出して油を切り、仕上げに粉砂糖をふりかける。



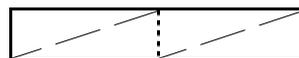
●ズコット 栄養成分(材料全て)【1人分:825kcal,蛋白質:53.6g,脂  
質:187.4g,炭水化物:357.5g,食塩:1.6g】

☆材料

・スッヅケキ	1台	・チョコレート	85g
・水	40ml	・アーモンドスライス	35g
・砂糖	40g	・ヘゼルナッツ	45g
・ブランデー	大さじ1	・ココアパウダー	適量
・生クリーム	250ml	・粉砂糖	適量
・粉砂糖	45g		

☆作り方

- 1) 小さめの鍋に水と砂糖を入れ、火にかける。沸騰して砂糖が完全に溶けたら火から下ろし、ブランデーを加えて冷ましておく。
- 2) スッヅケキに横から包丁を入れ、上から1cm分を切り取る。残りのスッヅケキは縦に切ってから図のように切る。



- 3) ラップを敷いたボウルに②の三角形に切ったスッヅケキをぴったりとしき詰める。隙間があくようなら、②で余ったスッヅケキを切って間に詰める。
- 4) ③のスッヅケキに①のシロップをはけでぬり、しみ込ませる。
- 5) ボウルに生クリームと粉砂糖を入れ、泡立てる。ツノが立つまで泡立て、アーモンド、ヘゼルナッツ、チョコレートを入れてゴムベラで混ぜ合わせる。
- 6) ④に⑤のクリームをつめる。①のスッヅケキが余っているようなら、クリームを半分入れたところでスッヅケキをかさね、その上から残りのクリームをつめる。



- 7) ①でとっておいいた氷°ツを⑥の上ののせて押さえ、上の面に残りのシロップをぬる。  
 8) ⑦にラップをかけ、冷凍庫で冷やす。食べるときにはボウルをひっくり返してお皿に出して、ココア°ダ°と粉砂糖をふりかける。



# 台湾

## ●豆花 ~とうふプリン~

栄養成分(1人

分)【I補キ° -:6.5kcal,蛋白質:2.0g,脂質:1.8g,

水化物:16.3g,食塩:0.1g】

☆材料 (約10人分)

豆花		シロップ	
・豆乳	500ml	水	200ml
・粉ゼラチン	5g	砂糖	130g
・砂糖	30g		
・クコの実	適量		

☆作り方

- 1) 鍋に豆乳を入れ、火にかける。
- 2) 煮立ったら火を止めて、砂糖とゼラチンを加えて混ぜる。
- 3) 砂糖とゼラチンが完全に溶けたら、こし器でこす。
- 4) 大きめの器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5) 別の鍋に水と砂糖を入れて中火にかけ、シロップ°を作る。砂糖が完全に溶けたら火からおろし冷やしておく。
- 6) ④が固まったら、大きめのス°-ツですくってそれぞれの器に盛る。⑤のシロップ°をそそぎ、クコの実を散らす。



# アフガニスタン



## ●ゴシフィール ~シロップがけ揚げ菓子~

栄養成分(1人分)【I補キ° -:437kcal,蛋白質:10.1g,  
脂質:9.5g,炭水化物:75.7g,食塩:0.9

g】

☆材料 (約6人分)

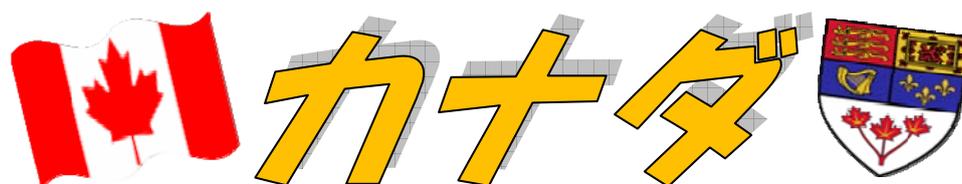
生地		シロップ	
・卵	3個	・砂糖	100g
・塩	小さじ4分の1	・水	100ml



- ・砂糖 大さじ1
- ・植物油 大さじ2
- ・牛乳 200ml
- ・薄力粉 380g
- ・揚げ油 適量
- しあげ
- ・粉砂糖 130g
- ・カルダモン(粉) 適量
- ・ピスタチオ(粉) 適量

☆作り方

- 1) ボールに卵を入れてかき混ぜ、塩、砂糖、植物油、牛乳を加えて混ぜる。その後、薄力粉を入れ、よくこねる。
- 2) ①の生地を丸くまとめて、うすく強力粉(分量外)をふった台の上に出し、弾力のある生地になるまで10分間ねかせる。生地が固い場合は少し水を加えてもよい。
- 3) ②の生地をカードで小さく分け、めん棒で薄く四角形にのばす。ソウの耳の形になるようにひだをつける。
- 4) 油を180℃に熱し、③を入れる。時々ひっくり返ししながら、両面がきつね色になるまで揚げる。  
揚がったものは、紙などの上で油をきる。
- 5) 砂糖と水を鍋に入れ、5分間煮詰めてシロップを作る。④にかけ、しみ込ませる。
- 6) ⑤に粉砂糖、カルダモン、ピスタチオをふりかける。



●チェリーパイ

栄養成分(材料全て)【1個あたり】:1077kcal,蛋白質:13.6g,脂質:13.9g  
炭水化物:230.9g,食塩:1.2g

g】

☆材料(直径18cm)

- ・クッキーシロップ 75g
- ・グラニュー糖 75g
- ・コーンスターチ 25g
- ・ソーチェリー 300g
- ・バター 10g
- ・パイシート 1枚
- ・溶き卵 少々

☆作り方

- 1) 小さい鍋にクッキーシロップ、グラニュー糖、を入れ火にかける。  
煮立ったらコーンスターチを加え、とろみがついたら、火から下ろす。
- 2) ①にクッキー、バターを入れて混ぜ、冷ましておく。
- 3) パイシートをめん棒で長方形に伸ばしてから、三つ折りにしてまた伸ばす。これを3回繰り返す、最後にパイ皿にしきこむ。皿のふちからはみ出した部分は切り落とし、ひとつにまとめておく。
- 4) ③の中に②を流し込み、平らに整える。
- 5) ③で残った生地を薄く伸ばし、7~8mm幅のおびを作る。これを④の上に並べ、網目のようにかざる。
- 6) ⑤の表面に溶き卵をはけでぬり、200℃のオーブンで30分焼く。

●グランパール・ダン・ル・シロ

栄養成分(材料全て)【1個あたり】:1250kcal,蛋白質:16.2g,脂質:29.9g  
炭水化物:229.1g,食塩:1.1g】

☆材料

- |            |       |         |      |
|------------|-------|---------|------|
| ・メープルシロップ  | 200ml | ・塩      | 少々   |
| ・水         | 100ml | ・牛乳     | 75ml |
| ・強力粉       | 110g  | ・溶かしバター | 30g  |
| ・ベーキングパウダー | 4g    | ・ブルーベリー | 100g |

☆作り方

- 1) 鍋にメープルシロップと水を入れて、煮立てる。
- 2) 強力粉、ベーキングパウダー、塩をボウルに入れる。そこに牛乳と溶かしバターを加え、あわ立て器で軽く混ぜ合わせる。
- 3) 2本のスプーンを使い、②の生地を少しずつすくって丸め、①の鍋に入れる。ふたをして、中火で15分くらい火を通す。
- 4) ③にブルーベリーを入れて、さらに5分ほど煮る。熱いうちに器に取り分ける。



# 南アフリカ共和国



●ミルクタルトレット

栄養成分(1人分)【1食分】:199kcal,蛋白質:3.0g,脂質:12.5g,

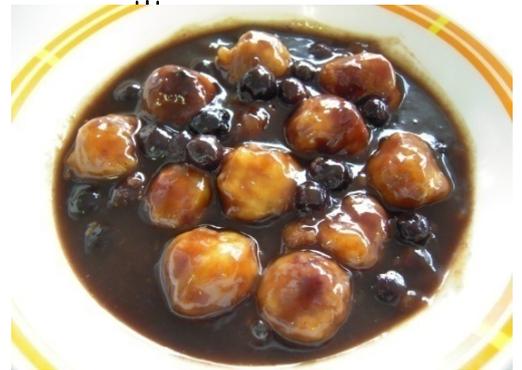
水化物:18.3g,食塩:0.3g】

☆材料

- | ミルク味のカスタード |         | 生地     |    |
|------------|---------|--------|----|
| ・卵黄        | 3個分     | ・パイシート | 1枚 |
| ・砂糖        | 43g     |        |    |
| ・生クリーム     | 125ml   |        |    |
| ・塩         | 少々      |        |    |
| ・牛乳        | 2分の1カップ |        |    |
| ・シモンパウダー   | 適量      |        |    |

☆作り方

- 1) ボウルに卵黄を入れ、あわ立て器でかきまぜる。  
湯せんにかけてながら、砂糖、生クリーム、塩、牛乳を少しずつ混ぜていく。
- 2) ①を鍋に移し、木べらで混ぜながら弱火で煮る。とろみがついたら、こし器でこしながらボウルに移し、ときどきかき混ぜながら冷ます。
- 3) パイシートの型にふちから3mmくらい下まで②のカスタードクリームを入れる。
- 4) オーブン180℃で20分焼く。





# オーストラリア



## ●ラミントン

栄養成分(材料全て)【1個あたり】:2505kcal,蛋白質:37.6g,脂質:79.2g,  
炭水化物:418.2g,食塩:0.5

g】

☆材料

スポンジケーキ

- ・小麦粉 2カップ
- ・卵 2個
- ・バター 1/2カップ
- ・砂糖 3/4カップ
- ・牛乳 1/2カップ
- ・バナナチップス 小さじ2

チョコソース

- ・ココアパウダー 1/3カップ
- ・砂糖 4カップ
- ・バター 大さじ1
- ・お湯 1/2カップ
- ・ココナッツフレーク 適量

☆作り方

- 1) まず、ケーキ型にバターを塗っておく。
- 2) バターと砂糖を混ぜておく。さらに、卵2個を加えてさらに、よく混ぜておく。
- 3) バナナチップスを加え、さらに小麦粉と牛乳を加え滑らかになるまでよく混ぜる。
- 4) 準備していたケーキ型に流し入れてオーブン180度で30~40分位焼く。
- 5) 焼きあがったら、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしておき、スポンジはお好みの大きさにカットしておく。
- 6) お湯の中に砂糖を入れ、ココアパウダーを加えてチョコレートソースを作る。このとき、よく混ぜておくのがポイントです。
- 7) カットしたスポンジにチョコソースを絡めココナッツフレークをまぶす。

## ●パヴロヴァ

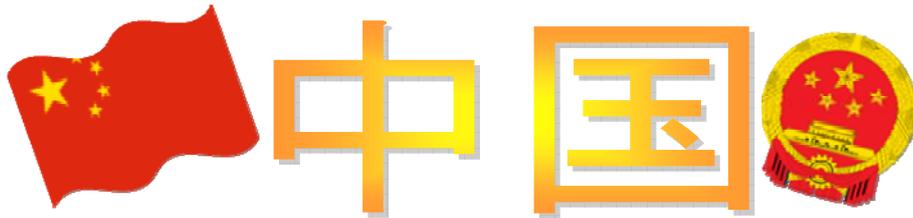
栄養成分(材料全て)【1人分】-:723kcal,蛋白質:13.2g,脂質:2.0g,  
炭水化物:180.2g,食塩:0.3g】

### ☆材料

・卵白	2個分
・砂糖	40g
・レモン汁	小さじ1
・バニラエッセンス	少々
・バナナ	2本
・レモン汁	大さじ1
・パッションフルーツ	1個

### ☆作り方

- 1) ボウルに卵白を入れ、砂糖を2回~3回に分けて加えながら、角が立つまで固く泡立て、レモン汁、バニラエッセンスを加える。
- 2) 絞り袋に①を入れ、中の空気を軽く抜いて、先のとがった部分を先端から5mmくらいの所で切る。
- 3) 天板にクッキングシートを敷き、②を直径20cmの円形に絞り出す。(真ん中を薄く、周りを高くする) 100度に熱したオーブンで約2時間じっくり焼き、サクッとしたメレンゲを作る。
- 4) バナナは薄切りにし、レモン汁をかける。
- 5) パッションフルーツは半分に切って、スプーンで中身をかき出し、④に混ぜる。
- 6) ③のメレンゲの上に⑤のフルーツを盛る。



## ●炸芝麻球 ~ゴマだんご~

栄養成分(6個分)【1人分】-:468kcal,蛋白質:11.9g,脂質:13.2g,

水化物:73.1g,食塩:0g】

### ☆材料 (12個分)

・うき粉※	30g	・ラード	20g
・熱湯	25ml	・あんこ	160g
・白玉粉	100g	・白ゴマ	適量
・水	100ml	・あげ油	適量
・砂糖	20g	※小麦粉のデンプンを精製し、乾燥させた粉。	

### ☆作り方

- 1) ボウルにうき粉を入れ、熱湯をくわえてよくねる。
- 2) 別のボウルに白玉粉を入れ、水をくわえながらなめらかになるまでねる。
- 3) ②に①を入れて、よくこねあわせる。
- 4) ③に砂糖、ラードを順に入れて全体に練り混ぜる。耳たぶ位の硬さになるまでこねる。
- 5) ④を12等分してハスの実あんをつつむ。



6) ⑤に白ゴマをまぶして、150~160℃の油で、きつね色にあげる。

●<sup>シロウタマオ</sup>壽桃 ~モモまんじゅう~ 栄養成分(1個分)【1個分:279kcal,  
蛋白質:6.5g,脂質:6.1g,炭水化物:46.9g,食塩:0.1g】

☆材料 (12個分)

	A	・強力粉	1.5カップ
・砂糖	大さじ2	・薄力粉	4カップ
・IPミル※	大さじ2	・ぬるま湯(約30℃)	200ml
・ラド	大さじ1	・あんこ	200g
・ドライト	小さじ2	・食用色素(赤)	適量
・バキグパグ -	小さじ1	※砂糖の入っていない練乳	

☆作り方

- 1) ボウルにぬるま湯150mlをそそぎ、Aの材料をくわえて、手でよくまであわせる。
- 2) 別のボウルにふるった強力粉と薄力粉を入れ、①をくわえ、木べらでよくかきまぜる。さらに、のこりのぬるま湯50mlをそそいでねる。
- 3) 生地全体がひとまとまりになったら、強力粉(分量外)をふった台に出す。表面がすべすべしてなめらかになるまでよくこねる。
- 4) 生地を棒状にのばし、12等分する。手でひらいた円形にのばし、まんやかに12等分したあんをのせ、生地のはしをすぼませるようにしてつつみこむ。
- 5) へらをおしあてて、モモのわれ目をつける。
- 6) 少しの水でといた赤い食用色素を歯ブラシの先につけ、茶こしなどにこすりつけてちらし、まんじゅうの色付けをする。
- 7) クッキングシートを5cm角に切りまんじゅうの下にしき、間をあけてせいろに並べ、10~15分置いておく。
- 8) 十分に蒸気が上がった蒸し器に⑦をいれ、強火で15分ほど蒸す。

