

2020 年度

# ザクろレシピ集



# 1. ザクロソース

## 〈材料〉 1 瓶分

ザクロ果汁	400g
砂糖	120g
レモン汁	5mL
粉ゼラチン	2g
水	50mL



## 〈作り方〉

- ① 水と粉ゼラチンを入れて煮溶かす。
- ② 鍋にザクロ果汁とレモン汁を入れて温める。
- ③ 沸騰する直前に砂糖を入れてしばらく煮詰める。
- ④ とろみがついてきたら(冷たい水の中に煮詰め液を落として、そこに細かい結晶が生成されれば良い)煮詰めに終了する。

## 〈栄養価計算〉 1 瓶分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
693kcal	2.6g	0.0g	181.6g	33mg	0.4mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
0 $\mu$ g	0.04mg	0.04mg	43mg	0.00g	0.0g	0.0g

## 2. ミルクレープ

〈材料〉 1 ホール(20cm)分

○クレープ生地

薄力粉	160g
グラニュー糖	40g
卵	4 個
バター	40g
牛乳	500mL
塩	1g



○クリームチーズ

クリームチーズ	100g
生クリーム	150g
グラニュー糖	5g
レモン汁	30mL

○ザクロソース

ザクロ果汁	100g
グラニュー糖	5g
レモン汁	5g

〈作り方〉

- ① ボウルに薄力粉を振りい、グラニュー糖を入れ混ぜる。
- ② よく溶いた卵を加えさらに混ぜ合わせる。牛乳を2回に分けて入れる。
- ③ バターをフライパンに溶かし、生地を焼いていく。
- ④ ザクロソースを作る。鍋に材料をすべて入れて加熱する。にすぎないように気をつける。
- ⑤ クリームチーズは柔らかくなるまで泡立て器で混ぜ生クリームとグラニュー糖、レモン汁を加え混ぜる。
- ⑥ 生地を1枚敷きクリームチーズを塗る。さらに生地を乗せザクロソースを塗る。この作業を10回程度繰り返す。

〈栄養価計算〉 1人分(1/8ホール)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄		
366kcal	8.2g	23.8g	28.2g	123mg	1.6mg		
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
244 μg	0.09mg	0.25mg	5mg	11.59g	0.5g	0.2g	

### 3.ザクロソースクッキー

〈材料〉 1 人分 ( 2 枚 )

○クッキー

薄力粉	30 g
卵黄	6 g
砂糖	10 g
バター	12 g

○ザクロソース

ザクロ果汁	40 g
砂糖	12 g
レモン汁	0.5mL
粉ゼラチン	0.2 g
水	5mL



〈作り方〉

- ① ボウルに常温にしたバターを入れ、砂糖を 2 回に分けて加えよく混ぜる。
- ② 卵黄も加え混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉を入れさっくりと混ぜる。最後は手でまとめる。
- ④ ラップに包み冷蔵庫で 45 分寝かせる。
- ⑤ 厚さが 4mm 程度になるようにめん棒で伸ばす。
- ⑥ 好きな形に型抜きをする。対になるようにし、片方の面は穴をあけないようにする。
- ⑦ オーブンは 180 に予熱しておく。クッキングシートに並べ、約 10 分焼く。
- ⑧ ザクロソースを作り粗熱をとったクッキーにソースを挟む。

〈栄養価計算〉 1 人分 ( 2 枚 )

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
329kcal	3.9g	12.2g	50.7g	20mg	0.6mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
91 μg	0.04mg	0.04mg	4mg	6.70g	0.8g	0.2g

## 4.ミルクプリン ザクロソースかけ

〈材料〉1人分

○プリン

生クリーム	35mL
砂糖	10g
粉ゼラチン	1.3g
水	7.5mL

○ザクロソース

ザクロ果汁	12g
グラニュー糖	5g
水	11g
レモン汁	4mL



〈作り方〉

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 鍋に生クリームと砂糖を入れて中火で砂糖を溶かす。
- ③ 火からおろしゼラチンを入れ溶かす。
- ④ 粗熱をとって容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ザクロソースを作る。鍋に材料をすべて入れ弱火で砂糖が溶け色鮮やかになるまで温める。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、プリンにザクロソースをかける。

〈栄養価計算〉1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄		
221kcal	1.8g	15.8g	18.2g	22mg	0.0mg		
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
137 $\mu$ g	0.01mg	0.03mg	3mg	9.67g	0.0g	0.0g	

## 5. ザクロ果汁とココナッツミルクの ブラマンジェ

〈材料〉 1 人分

豆乳	200mL
ココナッツミルク	50mL
はちみつ	21g
粉ゼラチン	7g
ザクロ果汁	50mL
レモン汁	5mL
粉ゼラチン	2g



〈作り方〉

- ① 鍋に豆乳を入れて中火で加熱し沸騰直前に火を止め、粉ゼラチンを入れて混ぜながら溶かす。
- ② ①にココナッツミルク、はちみつを入れ粗熱をとる。
- ③ カップに注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。(時間がないときは冷凍庫でも可)
- ④ ザクロゼリーを作る。鍋にザクロ果汁を入れ中火で加熱し、沸騰直前で火を止め、粉ゼラチンを入れて混ぜながら溶かす。
- ⑤ ④にレモン汁を入れて粗熱をとったら③で固めたカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。(時間がないときは冷凍庫でも可)

〈栄養価計算〉 1 人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
327kcal	15.5g	15.2g	36.4g	71mg	2.9mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
0μg	0.16mg	0.05mg	8mg	7.60g	0.7g	0.2g

## 6. ザクロ果汁のパンナコッタ

### 〈材料〉 1 人分

ザクロ果汁	100mL
生クリーム	50mL
牛乳	50mL
砂糖	14g
粉ゼラチン	5g
水	15mL



### 〈作り方〉

- ① 水に粉ゼラチンを入れてふやかしておく。
- ② 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れ混ぜながら弱火で温め、小さな泡が出てきたら火から下ろす。
- ③ ②に①でふやかしたゼラチンを入れ、ザクロ果汁を加え混ぜる。
- ④ カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(時間がないときは冷凍庫でも可)

### 〈栄養価計算〉 1 人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
378kcal	7.3g	24.4g	33.4g	94mg	0.2mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
214 $\mu$ g	0.04mg	0.14mg	11mg	14.98g	0.0g	0.2g

## 7.ザクロ果汁マシュマロ

〈材料〉 1人分(5個分)

	卵白	7g
	グラニュー糖	8g
A	粉ゼラチン	1.6g
	ザクロ果汁	8g
B	ザクロ果汁	8g
	グラニュー糖	8g
C	コーンスターチ	7g
	粉砂糖	4g



〈作り方〉

- ① Aの粉ゼラチンとザクロ果汁をふやかしておく。
- ② ボウルに卵白を入れ、メレルゲを作る。
- ③ グラニュー糖を少しずつ加えツノが立つまで泡立てる。
- ④ 鍋にBの材料を入れ、煮詰める。
- ⑤ メレンゲに煮詰めたシロップを入れ泡立て器で混ぜる。
- ⑥ ①のゼラチンを電子レンジで温め溶かし⑤に入れる。
- ⑦ バットにクッキングシートを敷き流し入れる。
- ⑧ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨ 固まったら2~3cm四方に切り分けコーンスターチと粉糖を混ぜたものをまぶす。

〈栄養価計算〉 1人分(5個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
94kcal	2.1g	0.0g	22.4g	2mg	0.0mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
0μg	0.00mg	0.03mg	2mg	0.00g	0.0g	0.0g

## 8.ザクロ果汁アイスクリーム

### 〈材料〉 1 人分

ザクロ果汁	100mL
生クリーム	50mL
プレーンヨーグルト	50g
砂糖	5g



### 〈作り方〉

- ① ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、8分立てにする。
- ② ヨーグルトを加えさらに混ぜ、ザクロ果汁を加える。
- ③ アイスクリームマシンに入れ、約30分かき混ぜてなめらかな状態のアイスとした。

### 〈栄養価計算〉 1 人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
323kcal	3.0g	24.0g	24.6g	98mg	0.2mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
212 $\mu$ g	0.04mg	0.13mg	11mg	14.73g	0.0g	0.2g

## 9. ザクロ果汁のグラニータ

〈材料〉 1 人分

ザクロ果汁	150 c c
はちみつ	15 g
レモン汁	4 c c



〈作り方〉

- ① ザクロ汁にはちみつとレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ② 細かい製氷皿に流し入れ、冷凍庫で固める。
- ③ 製氷皿から取り出し完成。

〈栄養価計算〉 1 人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	
130kcal	0.3g	0.0g	35.9g	13mg	0.2mg	
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
0 μg	0.02mg	0.02mg	17mg	0.00g	0.0g	0.0g

## 10.ザクロ果汁の油淋鶏

### 〈材料〉 1 人分

鶏もも肉	120 g
片栗粉	5 g
長ねぎ	8 g
塩	0.5 g
ザクロ果汁	25mL
砂糖	5 g
しょうゆ	10 g
酢	3 g
揚げ油	



### 〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩をふる。
- ② 片栗粉をまぶし、約 170℃に熱した揚げ油で揚げる。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ揚げた肉にかける。最後に刻んだねぎを乗せる。

### 〈栄養価計算〉 1 人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄		
380kcal	20.9g	25.0g	14.8g	15mg	0.9mg		
ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
49 μg	0.13mg	0.20mg	8mg	6.12g	0.2g	2.2g	



レシピ作成担当 中川研究室（中川裕子教授）

山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生

望月 奈那      山本 一葉