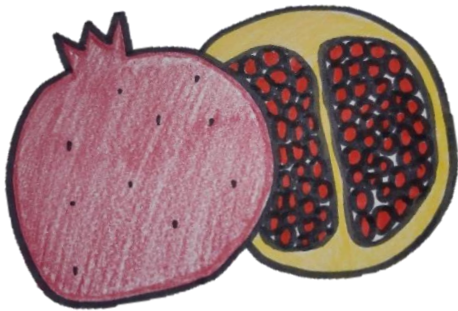


2021
ザクロ活用レシピ集



1. ザクロマカロン

材料 (34 個分)

- ・ 卵白 2 個分
- ・ 砂糖 70g
- ・ アーモンドプードル 70g
- 〈サンドのチョコレート〉
- ・ ホワイトチョコレート 50g
- ・ ザクロ果汁 10g



作り方

1. アーモンドプードルをふるいにかけて、オーブンを 180 度に予熱しておく。
2. ボールに卵白を入れ、少しずつ砂糖を加え、ハンドミキサーで湯煎しながら混ぜる。
3. 2 に 1 を 2~3 回に分けて混ぜる。
4. 鉄板にクッキングシートを敷き、その上に絞り器の中に入れた 3 を 3 cm 位の円になるように絞り出し、30 分程乾燥させる。
5. 4 の後、200 度のオーブンで 1 分 30 秒、開けずに 130 度で 13 分焼き、5 分ほどオーブンの中に置いておく。取り出したら冷ます。
6. ホワイトチョコレートを砕いて湯煎で溶かし、その中に少量ずつザクロ果汁を加え、カチカチに固まらないように混ぜる。
7. 5 の 1 枚に 6 をぬり、その上にもう一枚重ねていく。
8. 皿に盛り付け、粉糖をかけて完成。

栄養価 (1 人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
89	2.1	5.0	9.9	27	0.3
ビタミン A (μ RAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0	0.11	0	0.6	0

2. ザクロバームクーヘン

材料（1人分）

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・ザクロ果汁 100g
- ・卵 1個
- ・砂糖 5g
- ・サラダ油 適量
- ・粉糖 お好みで



作り方

1. ボールに卵、ザクロ果汁、砂糖を加えて混ぜて、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
2. アルミホイルを3重ほど重ねながら、中心となる棒を作りサラダ油を塗っておく。
3. サラダ油を敷き、熱したフライパンに生地を流して伸ばし、端の方に2の棒を置いて、周りが焼けてきたら、フライ返しを使って巻き上げていく。これを3～4回ほど繰り返していく。
4. 3が終わったら、中の棒を取り出し、切り分け、皿に盛り付けて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
175	4.5	2.8	33.1	46	0.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
22	0.05	0.09	3	1.0	0.4

3. ザクロミルフィーユ

材料（3人分）

- ・ 冷凍パイシート 2枚
- ・ 卵 1個
- ・ 小麦粉 適量
- ・ ザクロジャム 60g※

※材料、作り方は後述

9、鈴カステラ参照

- ・ 粉糖 適量



作り方

1. 冷凍パイシートを解凍し、フォークで数か所穴をあけて、縦2cm、横8cmくらいの大きさに切る。
2. 鉄板にクッキングシートを敷き、1を並べて170~180℃で10分程焼く。
3. パイ生地、ザクロジャムの順に重ねる。最後がパイ生地になるようにする。
4. 盛り付けて、粉糖をかけて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
274	6.0	18.6	20.6	15	0.4
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
35	0.03	0.07	2	0.9	0.7

4. ザクロレアチーズケーキ

材料（6号型、18 cm）

- ・ クリームチーズ 200g
- ・ 砂糖 60g
- ・ 生クリーム 150g
- ・ ヨーグルト（無糖） 50g
- ・ レモン汁 10g
- ・ ゼラチン 5g
- ・ ザクロ果汁 30g

〈底の部分〉

- ・ ビスケット 100g
- ・ バター 60g

〈ソース〉

- ・ ザクロ果汁 100g
- ・ 砂糖 20g
- ・ レモン果汁 10g



作り方

1. ケーキ型の底に砕いたビスケットとバターを加えて混ぜたものをいれ、敷き詰めていく。
2. ボールにクリームチーズ、砂糖、生クリーム、ヨーグルト、レモン汁、ザクロ果汁を加えて混ぜ、水でふやかしたゼラチンを入れ混ぜて、1に流し入れる。冷蔵庫で30分以上冷やし固める。鍋にザクロ果汁、砂糖、レモン果汁を加えて煮詰めて、砂糖が溶けたら粗熱をとる。
3. 冷やし固まったら、型を取りソースをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
302	4.1	23.0	19.5	79	0.2
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
106	0.03	0.11	1	0.3	0.5

5. ザクロロールケーキ

材料 (1本分)

- ・卵 3個
- ・砂糖 50g
- ・薄力粉 50g
- ① { 牛乳 15g
- サラダ油 15g
- バニラエッセンス 適量

<シロップ>

- ・砂糖 15g
- ・ザクロ果汁 30g

<クリーム>

- ・生クリーム 100g
- ・砂糖 15g

<ゼリー>

- ・ザクロ果汁 100g
- ・ゼラチン 2g



作り方

1. 薄力粉をふるいにかける。オーブンは180°Cに予熱する。鉄板にクッキングシートを敷いておく。
2. ボールを2つ用意して1つに①、もう1つに卵白を入れてハンドミキサーで泡立てる。
3. 2に砂糖を加えてツノが立つまで泡立てメレンゲにして、卵黄を均等に馴染むように混ぜ合わせる。
4. 3にふるった薄力粉を加えて切るように混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
5. 1の鉄板に生地を流し込み、予熱したオーブンで180°C、13~15分焼く。
6. シロップは鍋に材料を入れ煮詰め、生クリームは砂糖を入れて泡立てる。ゼリーは鍋に材料をいれて混ぜ、バットに流して冷やし固める。
7. 焼きあがった生地を冷まし、ソースを塗り、生クリーム、細長く切ったゼリーを入れ、端から巻いて、しばらく馴染ませたら切り分けて完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
196	3.6	10.3	22.3	24	0.4
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
47	0.03	0.11	2	0.2	0.1

6. ザクロゼリー

材料 (1人分)

- ・ ザクロ果汁 40g
- ・ レモン汁 6g
- ・ 砂糖 2g
- ・ サイダー 60g
- ・ ゼラチン 2g



作り方

1. 鍋にザクロ果汁、レモン汁、砂糖を入れて温める。
2. 砂糖が溶けたら、ゼラチンを入れて溶かす。
3. サイダーとシロップを混ぜ合わせる。
4. 型に入れて、冷蔵庫で冷やす。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
64	1.8	0	68.8	4	0
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0	0	8	0	0

7. ザクロババロア

材料 (1人分)

<ババロア>

- ・ ザクロ果汁 15g
- ・ ヨーグルト 25g
- ・ 生クリーム 20g
- ・ ゼラチン 1g
- ・ 砂糖 10g

<ソース>

- ・ ザクロ果汁 10g
- ・ 砂糖 1.5g
- ・ さくらんぼ 5g



作り方

1. ザクロ果汁の半分を電子レンジで温めて、ゼラチンを溶かす。
2. 1に残りの果汁、生クリーム、ヨーグルトを入れて混ぜる。
3. 容器に移し、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
4. 鍋にザクロ果汁、砂糖、種を取ったさくらんぼをいれて、煮詰めてから冷やす。
5. 固まったババロアにソースをかけて完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
153	3.4	8.1	18.0	43	0.0
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.01	0.06	5	0.1	0.1

8. ザクロヨーグルトムース

材料（12個分）

- ・ ヨーグルト（無糖） 200g
- ・ 生クリーム 200g
- ・ 砂糖 30g
- ・ 粉ゼラチン 10g
- ・ 水 30g
- ・ ザクロ果汁 200g
- ・ 粉ゼラチン 4g
- ・ 水 10g
- ・ スポンジケーキ 1/4 カット



作り方

1. ボールにヨーグルト、生クリーム、砂糖を加え、湯煎で溶かした粉ゼラチンを入れて混ぜる。ザクロ果汁も同様にする。
2. カップにスポンジケーキを下に敷き詰め、ヨーグルト、ザクロ果汁の順で流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
106	2.3	6.9	9.1	35	0.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.01	0.05	2	0	0.1

9. ザクロ鈴カステラ

材料 (60 個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・ザクロ果汁 100g
- ・卵 1 個
- ・サラダ油 適量

〈ジャム〉

- ・ザクロ果汁 150g
- ・砂糖 65g
- ・レモン果汁 15g
- ・ペクチン 5g

※今回はザクロジャムを 170g 使用



作り方

1. ボールにザクロ果汁と卵をいれよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えさらに混ぜる。
2. 鍋にザクロ果汁、砂糖、レモン汁を加え煮詰め、ペクチンを加えて混ぜていく。バットに移して冷やしていく。
3. タコ焼き器にキッチンペーパーでサラダ油を塗り、生地、ジャムの順に入れて、たこ焼きのように焼いていく。
4. 周りにいい焼き色がついたら、粉糖をかけて完成。

栄養価 (1 人分・5 個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
78	1.5	1.0	16.1	16.4	0.2
ビタミン A (μ RAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
8	0.02	0.03	2.5	0.3	0.1

10. ザクロヨーグルトアイス バニラ風味

材料（6人分）

- ・ バニラヨーグルト 200g
- ・ ザクロ果汁 30g
- ・ アリル（飾り用） 適用



作り方

1. ボールにバニラヨーグルトとザクロ果汁を入れて混ぜる。
2. バットに1を流し入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
3. 固まったら器に盛り付け、ザクロ種（アリル）を飾り完成。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
25	1.5	0.1	4.8	40.3	0
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.01	0.05	1	0	0.1

11. ザクロヨーグルトアイス

材料（6人分）

- ・ プレーンヨーグルト 200g
- ・ ザクロ果汁 30g
- ・ アリル（飾り用） 適量



作り方

1. ボールにヨーグルト、ザクロ果汁を加えて混ぜる。
2. バットに1を流して、冷凍庫で30分以上冷やし固める。
3. 器に盛り付けて完成。

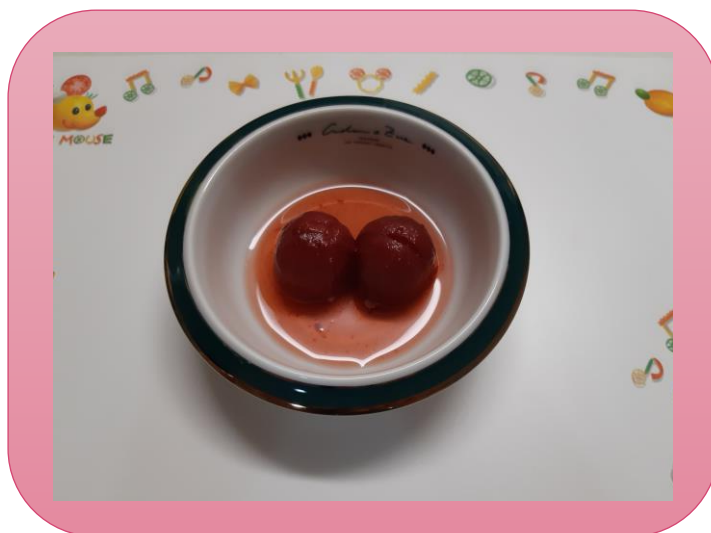
栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
25	1.5	0.1	4.8	40.3	0
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.01	0.05	1	0	0.1

12. トマトコンポート ザクロ仕立て

材料（1人分）

- ・ トマト 65g
- ・ ザクロ果汁 50g
- ・ 白ワイン 25g
- ・ グラニュー糖 3g
（お好みでミント）



作り方

1. トマトを湯むきする。
2. 鍋にザクロ果汁、白ワイン、グラニュー糖を入れ火にかけて、アルコールをとばし、砂糖を溶かす。
3. 2ができたら、粗熱をとる。
4. 1と3をタッパーにいれ、冷蔵庫に入れて、一晩漬けこむ。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
70	0.6	0.1	14.4	11	0.3
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
29	0.04	0.02	15	0.7	0.0

13. ザクロカルフォルニアロール

材料（4本分）

<酢飯>

- ・ 精白米 450g
- ・ 食紅（赤）
- ・ 酢 15g
- ・ ザクロ果汁 30g

<具材>

かにかま 海老 サーモン
卵 アボカド きゅうり
いりごま アリル

※各自お好みで具材を入れる。

- ・ のり 4枚



作り方

1. 米を炊き、ザクロ果汁と酢、食紅を加え、冷ましながら混ぜる。
2. 具材は巻きやすい大きさに切る。
3. まきすにラップをしいて、ご飯、海苔、具材を入れ、巻いていく。
4. 少し馴染ませたら、食べやすい大きさに切り分けて、いりごまとアリルを飾りつけて完成。

栄養価（1人分〈1/2本〉）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
324	15.7	7.2	47.6	72.5	1.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
59	0.14	0.19	8.5	1.9	0.4

14. ザクロちらし寿司

材料（3人分）

〈酢飯〉

・ ザクロ果汁 30g ・ 酢 30g

〈具材〉

・ 油揚げ 120g ・ レンコン 80g
・ にんじん 55g ・ しいたけ 45g
・ 水 500g ・ 清酒 20g
・ みりん 30g ・ 醤油 45g
・ 砂糖 10g ・ エビ 100g
・ 卵 2個 ・ 塩 2g
・ 砂糖 2g
・ 大葉、かいわれ大根、ミョウガ、いりごま、刻みのり 各お好みの量



作り方

1. ご飯を炊き、ザクロ果汁と酢を混ぜ合わせたものと、うちわであおぎながら混ぜる。
2. 油揚げは短冊切り、レンコンとにんじんはいちょう切り、しいたけは軸を取り薄切りにし、鍋に醤油、清酒、みりん、砂糖、水を加え煮ていく。エビは背ワタをとりゆでる。卵は溶いて塩と砂糖を加え混ぜたら、フライパンで薄焼き卵を作り、錦糸卵を作る。大葉とミョウガは千切り、かいわれ大根は根を取る。
3. 1に煮た具材を混ぜ込み、皿に盛り付ける。その他の具材、いりごま、刻みのりをかけて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
732	31.6	20.6	100.2	253	4.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
451	0.30	0.43	28	5.6	3.2

15. ザクロ照り焼きチキン

材料（1人分）

- ・鶏もも肉 60g
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 2.5g

〈照り焼きソース〉

- ・ザクロ果汁 20g
- ・醤油 7.5g
- ・砂糖 7.5g
- ・みりん 5g
- ・清酒 5g

〈付け合わせ〉

- ・レタス 30g
- ・トマト 15g
- ・きゅうり 10g



作り方

1. 鶏もも肉に塩、こしょうを両面にまぶしておく。
2. サラダ油を敷いて熱したフライパンに、鶏もも肉を両面色がつくまで焼く。
3. 2の焼いたフライパンに、照り焼きソースの調味料を入れて火にかけ、煮詰めていく。
4. 皿に付け合わせのレタス、トマトを盛り付け、チキン、ソースをかけて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
208	10.6	11.0	13.5	7	0.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
24	0.06	0.10	4	0	2.2

16. チキン南蛮 ザクロ酢仕立て

材料 (1人分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・塩 1g
- ・こしょう 0.01g
- ・サラダ油 20g
- ・レタス 30g

〈バター液〉

- ・薄力粉 50g
- ・卵 1個
- ・水 100g

〈甘酢〉

- ・ザクロ果汁 30g ・酢 30g ・醤油 10g

〈タルタルソース〉

- ・卵 50g ・玉ねぎ 65g ・ヨーグルト 10g ・マヨネーズ 40g



作り方

1. 鶏もも肉の筋を切り、両面に薄力粉、塩、こしょうを振る。バター液を作り、衣をつける。
2. フライパンに油を多めに入れて熱し、両面こんがりするまで揚げ焼きにする。
3. 卵をゆでて細かく切り、玉ねぎはみじん切りにして水でさらしておく。ボールに入れて、ヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜて、タルタルソースを作る。
4. 鍋にザクロ果汁と酢、醤油を入れて、火にかけて少し加熱する。
5. 2を4に全体を絡めて、切り分ける。
6. 皿に5を盛り付け、その上にタルタルソースをかけて完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
594	27.1	40.1	26	56	2.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
150	0.16	0.15	5	1.2	2.0



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

勝俣加緒里 野中亚美 和田純菜