

2023

# ザクロレシピ集



## 1.炊飯パンケーキ

### 【材料】（1人分）

- ・ホットケーキミックス 30g
- ・牛乳 30g
- ・卵 9g
- ・砂糖 4.5g
- ・サラダ油 4.5g
- ・ザクロ果汁 6g



### 〈作り方〉

- ①ボウルに砂糖、卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる
- ②ザクロ果汁を加えて混ぜ、仕上げにサラダ油を加えて生地を混ぜ合わせる
- ③3合炊きの炊飯器に流し入れてセットする
- ④焼きあがったら、火が通っているか確認し、冷まして切り分ける
- ⑤ザクロジャムをかけて完成

### 栄養価計算（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)
295	4.5	7.7	52.9	69	0.3
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
33	0.05	0.1	4	0.5	0.3

## 2.ザクロミルクレープ

### 【材料】（1人分）

- 薄力粉 23g
- 牛乳 32g
- ザクロ果汁 2.5g
- いちご 8g
- 油 5g
- 生クリーム 27g
- ザクロ果汁 5.6g



### 〈作り方〉

- ① 薄力粉はふるっておく
- ② 牛乳、ザクロ果汁をだまがないようによく混ぜ合わせる
- ③ 生クリームを泡立てたあと、ザクロ果汁を入れさっくり混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく
- ④ フライパンに油をひき、お玉 1 杯分入れ、薄く広げ焼く。薄く焼き色がついたら裏返してもう片面も同じように焼く
- ⑤ 8 枚程作り、1 枚 1 枚クリームを塗って重ねてを繰り返す
- ⑥ 最後にいちごを乗せる

### 栄養価計算（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)
186	3.2	8.8	24.2	45	0.1
ビタミン A ( $\mu$ RAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
32	0.04	0.06	3	0.6	0

### 3.ザクロヨーグルトムース

【材料】(1人分)

☆ヨーグルトムース

- ・無糖ヨーグルト 50g
- ・生クリーム 50ml
- ・グラニュー糖 15g
- ・粉ゼラチン 2.5g
- ・水(ふやかす用) 15g
- ・お湯(湯せん用) 適量



☆ザクロゼリー

- ・ザクロ果汁 25ml
- ・水(ふやかす用) 10g
- ・粉ゼラチン 2g
- ・お湯(湯せん用) 適量

☆ボトム生地

- ・ビスケット 90g
- ・溶かしバター 45g

〈作り方〉(1人分)

- ①(ザクロゼリー) 無糖ヨーグルトは常温に戻しておく。水を入れたボウルに粉ゼラチンをふり入れ、混ぜ合わせ 10分置く
- ②別のボウルに生クリーム、グラニュー糖をいれ、ハンドミキサーで8分立てにする
- ③①を湯せんで溶かし、無糖ヨーグルトに加えて混ぜ合わせ、しっかり混ぜたら②へ入れ泡だて器で混ぜ合わせる
- ④ビスケットを砕き、溶かしバターを加え固めたものを、型に敷き、③を流し込み冷蔵庫で60分ほど冷やし固める
- ①(ヨーグルトムース) 水を入れたボウルに粉ゼラチンをふり入れ混ぜ合わせ 10分おく
- ②湯せんで溶かしザクロ果汁を加えて混ぜ合わせる
- ③④に流し込み冷蔵庫で60分冷やし固め型から外して完成

栄養価計算(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)
497	8.7	34.4	42.5	165	0.3
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
189	0.06	0.19	4	0.5	0.4

## 4. ザクロ酢ソースのポークステーキ

### 【材料】（1人分）

- ・豚ロース 150g
- ・塩コショウ 0.01g
- ・オリーブオイル 3.5mL
- ・レタス(飾り用) 20g
- ・ミニトマト(飾り用) 20g

### ☆ザクロ酢ソース

- ・ザクロ果汁 25mL
- ・赤ワイン 15mL
- ・しょうゆ 15mL
- ・砂糖 7.5g



### 〈作り方〉

- ①豚ロース肉は数か所に切れ込みを入れ、両面に塩コショウをふる
- ②中火で熱したフライパンにオリーブオイルと①をいれて両面を5分こんがり焼き、色がつき、中に火が通るまで焼く
- ③フライパンに残った余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、ザクロ酢ソースの材料を入れて中火で熱し、3分ほどとろみがつくまで加熱したら火からおろす
- ④お皿に②を盛り、レタス、ミニトマトを添え③をかけて完成

### 栄養価計算（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)
478	30.6	32.3	15	19	1.1
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	1.07	0.28	12	0.5	2.4



## 5.ザクロの寒天ゼリー

### 【材料】（1人分）

- ・ザクロ果汁 50mL
- ・水 100mL
- ・砂糖 5g
- ・粉寒天 15g



### 〈作り方〉

- ①鍋に砂糖、粉寒天、水をいれ中火にかけてゴムベラで混ぜながら沸騰させて 1 分ほど加熱したら火からおろす
- ②ザクロ果汁をいれ、混ぜ合わせたら型にいれ粗熱を取りラップをして冷蔵庫で 60 分冷やし固める
- ③包丁で一口大に切り器に盛り付けてミントを添えて完成

### 栄養価計算（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)
54	0.1	0	14	6	0.2
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.01	0.01	5	1.2	0

## 6.ザクロシャーベット

### 【材料】(1人分)

- ・ザクロ果汁 100g
- ・グラニュー糖 20g
- ・氷(冷やす用) 800g
- ・塩(冷やす用) 200g



### 〈作り方〉

- ①ザクロ果汁と砂糖を混ぜ、チャック付保存袋に入れてしっかり口を閉じる
- ②大きめのチャック付保存袋に氷と塩を入れ、タオルを巻きつけながら 10 分ほど揉む
- ③シャーベット状に固まったら器に盛り付け完成

### 栄養価計算 (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)
141	0.2	0	35.4	8	0.1
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.01	0.01	10	0	0

## 7.ザクロの中華スープ

### 【材料】

- ・ザクロキューブ 15g
- ・トマト 100g
- ・卵 40g
- ・水 200g

※材料、作り方は 12.ザクロキューブだし参照



### 〈作り方〉

- ① トマトをくし切りにする
- ② 鍋に水とザクロキューブを入れて火にかける
- ③ 沸騰したらトマトを加える
- ④ ひと煮立ちしたら、溶き卵を加えてゆっくりかき混ぜる
- ⑤ 器に盛り完成

### 栄養価計算（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)
77	5.6	4.2	4.9	25	0.8
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
129	0.07	0.17	15	1	0.5



## 8.ザクロクッキー

### 【材料】(1人分)

- ・バター 10g
- ・上白糖 7g
- ・卵黄 12g
- ・薄力粉 20g
- ☆ザクロジャム
- ・ペクチン 1g
- ・水 6g
- ・ザクロ果汁 25g
- ・グラニュー糖 20g



### 〈作り方〉

#### (ザクロジャム)

- ①ペクチンはあらかじめ水で溶かしおく
- ②①にグラニュー糖を少しずつなじむまで混ぜる。
- ③鍋にザクロ果汁、②を加えて、とろみがつくまで混ぜながら加熱する
- ④とろみがついたら冷やして完成

#### (クッキー)

- ①ボウルにバター、砂糖、卵黄を加えて混ぜた後にふるった薄力粉を粉っぽさがなくなるまで手で混ぜる
- ②生地を30分ラップで包み冷蔵庫で寝かした後、0.5mmの厚さに型抜きをする
- ③180℃で温めたオーブンで15分焼いたら完成。

### 栄養価計算(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)
303	3.9	12.7	46	24	0.7
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
163	0.05	0.06	3	0.5	0

## 9.ザクロ酢のてまり寿司

### 【材料】(1人分)

- ごはん 40g
- マグロ 5g
- たい 5g
- サーモン 5g
- 卵 3g
- カニカマ 5g
- きゅうり 3g
- 水 85g

### ☆ザクロ酢

- ザクロ果汁 20g
- 酢 10g
- 砂糖 1g



### 〈作り方〉

- ①米は少し硬めに炊く
- ②炊いた米にザクロ酢をまわしかけ冷ます
- ③卵をといて錦糸卵を作る
- ④きゅうりは小口切り、マグロ、たい、サーモン、カニカマは一口大に切る
- ⑤ラップに具材と米をしいて丸型にまとめる

### 栄養価計算 (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)
185	6.7	1.5	35.9	14	0.4
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
10	0.07	0.03	2	0.2	0.1

## 10. ザクロの炊き込みご飯

### 【材料】(1人分)

・米	90g
・水	100g
・ザクロキューブ	50g
・にんじん	15g
・鶏肉	55g
・ごぼう	14g
・こんにゃく	18g
・小ねぎ	2.5g
・ザクロ果汁	7.5g
・しょうゆ	7.5g
・みりん	7.5g
・砂糖	2.5g
・油	5g



### 〈作り方〉

- ①ごぼうはさがき、にんじんは干切り、こんにゃくは短冊切り、鶏肉は一口大に切る
- ②①を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて味付けをする
- ③炊きあがったご飯に、炒めた食材、ザクロ果汁を加えて軽く混ぜる
- ④器に盛り、小ねぎをちらし完成

### 栄養価計算(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)
511	15.7	13.6	81.3	32	1.3
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
131	0.15	0.13	5	2.2	2.2

## 11.ザクロアイスキャンディー

### 【材料】(1人分)

- ・ザクロ果汁 150g
- ・砂糖 30g
- ・いちご 10g
- ・パイナップル 10g
- ・桃 10g
- ・みかん 12g



### 〈作り方〉

- ①フルーツを0.5 cm角に切る
- ②ザクロ果汁と砂糖を混ぜ合わせる
- ③フルーツを型に入れ、②を流し入れる
- ④冷凍庫に入れ6時間以上冷やし、固まったら完成

### 栄養価計算(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)
239	0.6	0	59.9	16	0.2
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.04	0.02	24	0.4	0

## 12.ザクロキューブだし

【材料】(850mL 容量)

- 水 650g
- かつお節 20g
- ザクロ果汁 200g
- 塩 10g  
(水の1%塩分)



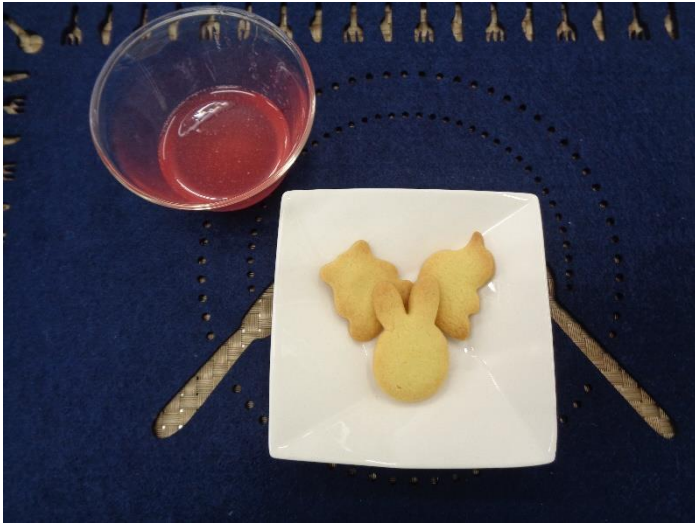
〈作り方〉

- ①水を沸騰させ、かつお節を入れてかつおだしをとる
- ②かつおだしを少し冷まし、ザクロ果汁を入れて、塩で少し味を整える
- ③一つ当たり5gの型に流し入れ、冷凍庫で冷やし固まったら完成

キューブ1個あたりの栄養価

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)
0	0	0	0	0	0
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0	0	0	0	0.1





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  
小原美静  
古屋緋奈乃  
水下陽南子