

牛ごぼうの炊き込みご飯



材料(4人分)

米	… 2合
だし汁	… 300ml
牛肉	… 120g
ささがきごぼう	… 90g
にんじん	… 1/2本
〈A〉	
◎料理酒	… 大さじ1
◎みりん	… 大さじ1
◎薄口しょうゆ	… 大さじ2
〈B〉	
◎しょうゆ	… 大さじ1
◎砂糖	… 小さじ2
◎料理酒	… 大さじ1

作り方

- ① お米は洗ってザルに上げ、約15分間おく。
- ② ごぼうはささがきにして水にさらしてあく抜きをする。にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 炊飯器に①のお米とだし汁、〈A〉を入れて軽く混ぜる。
②の材料を広げてのせて普通に炊く
- ④ フライパンに分量外のサラダ油と牛肉を入れて火が通るまで炒める。
〈B〉を加えて汁気がなくなるまでよく炒める。
- ⑤ 炊き上がったら④を加えてさっくりと混ぜて器に盛って出来上がり。

comment

牛肉の赤身には、たんぱく質や脂質の代謝を促すビタミン群が豊富に含まれています。

ごぼうは食物繊維を豊富に含んでいるだけでなく、ミネラルやポリフェノールなど、健康を維持するために重要な栄養素を含んでいることも特徴です。

梅じゃこごはん



材料(4人分)

温かいご飯	・・・茶碗4杯分
梅干し	・・・2粒程
しらす干し	・・・50グラム
サラダ油	・・・適量
白ごま	・・・適量

作り方

- ① 梅干しは種を取って刻み、包丁でペースト状になるまでたたく。
- ② しらす干しは油でさっと揚げる。
- ③ 温かいご飯に1と2をさっくり混ぜ合わせて、最後に白ごまをふったらできあがり。

comment

ちりめんじゃこにはカルシウムが豊富に含まれています。
お酢や梅干しなどと一緒に食べることでさらに体内に吸収されやすくなります。梅干しには殺菌効果があるので、お弁当にもぴったりのごはんです。

ハンバーガー



材料(4人分)

パン	… 4個
(パテ)	
合挽肉	… 200グラム
◎たまねぎ	… 1/2個
●卵	… 1個
●冷水	… 10cc
●パン粉	… 1/2カップ
塩コショウ	… 少々
サラダ油	… 大さじ1
レタス	… 2枚
(ソース)	
▲ウスターソース	… 大さじ1
▲トマトケチャップ	… 大さじ1
▲バター	… 5グラム

作り方

- ① ◎のたまねぎはみじん切りにしてサラダ油できつね色になるまで炒め冷ましておく。
●は合わせておく。
- ② ①で準備したものと合挽肉、塩コショウをボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ③ タネを4等分し、手のひらで空気を抜きながら楕円に成形し中心をへこませて、フライパンに油を敷いて中火で焼く。両面焼き色がついたら皿に出す。
- ④ ③のフライパンに▲を入れて弱火で温める。
- ⑤ パンにレタスと③を挟んで④のソースをかける。

comment

ひき肉を混ぜる時は、手の熱が伝わらないように時間をかけずに手早くしましよう。
他にもテリヤキチキンバーガーやフィッシュフライバーガーも人気があります!!

鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ



材料(4人分)

鶏もも肉	… 500グラム
料理酒	… 大2
さつまいも(中)	… 2~3本 (500g程)
れんこん	… 大1節 (300g程)
◎醤油・砂糖	… 各大さじ4
◎酢	… 大さじ1
ごま(仕上げ用)	… 適量
片栗粉	… 適量

作り方

- ① さつまいもは皮つきで1cm幅のいちょう切りにして水にさらす。れんこんも7~8mmほどの1口大に切り、水にさらす。鶏もも肉はひと口大に切り、酒をまぶして揉み込む。◎の調味料を合わせておく。
- ② さつまいも・れんこんは水気を切り、片栗粉にまぶす。鶏もも肉も片栗粉にまぶす。
- ③ 170℃に熱した油で、こんがりするまで揚げる。
- ④ 油をきった鶏肉・さつまいも・れんこんをボウルに入れて調味料をお好みの味に調節しながらからめて最後にごまをふる。

comment

ボリュームがあり食べごたえもあります！食欲そそる甘辛味でご飯もすすみますよ。是非さつまいもが美味しい季節にお試してください。

鮭のコーンマヨ焼き



材料(4人分)

鮭	・・・ 4切れ
塩	・・・ 少々
コショウ	・・・ 少々
◎マヨネーズ	・・・ 大さじ2
◎クリームコーン缶	・・・ 大さじ2
◎粉チーズ	・・・ 小さじ2
ドライパセリ	・・・ 少々

作り方

- ① 鮭に塩とコショウしておく。
- ② ◎の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鮭に混ぜ合わせた調味料をのせて、パセリをふりかけ、200℃に熱したオーブンまたはグリルで15~20分焼く。焼き色がついたら出来上がり。

comment

鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンで免疫力アップ！！
クリームコーンとマヨネーズのソースをのせて焼くと、鮭のサツキ感も気にならなくなり食べやすくなります。
塩鮭で作る場合は、レシピから食塩を除いて作ってください。

かぼちゃのキッシュ



材料(4人分)

- (15cm×15cmの型1個分)
- かぼちゃ ……200グラム
 - 玉ねぎ ……1/2個
 - ベーコン ……3枚
 - サラダ油 ……大さじ1
 - ◎ 塩、こしょう ……少々
 - ◎ (A) コンソメ ……小さじ1
 - ◎ (A) 卵 ……2個
 - ◎ (A) 生クリーム ……1/2カップ
 - ◎ (A) 粉チーズ ……大さじ1と1/2

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2センチ角のさいの目切りにする。
- ② オーブンは200℃に予熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ たまねぎとかぼちゃも加えてさらに炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味を調べ、冷ましておく。
- ⑥ ボウルに(A)を混ぜ合わせ、冷めた具材を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 15cm四方の耐熱容器に入れ、200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑧ お好みの大きさに切り、器に盛り付けたら出来上がり。

comment

キッシュはフランスの郷土料理です。

この他にも季節の野菜やきのこ類、肉、魚など様々な素材が合う料理です。

焼肉サラダ



材料(4人分)

レタス	… 80グラム
ミニトマト	… 80グラム
きゅうり	… 50グラム
粒コーン	… 25グラム
牛小間肉	… 80グラム
〈A〉	
三温糖	… 小さじ1
しょうゆ	… 小さじ2
サラダ油	… 適量
〈B〉	
玉ねぎ(すりおろし)	… 50グラム
にんにく(すりおろし)	… 1かけ
三温糖	… 小さじ2
しょうゆ	… 大さじ1

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。ミニトマトは半分にカット、きゅうりは輪切りにする。粒コーンは一度茹でて、ざるにあげておく。
- ② 牛肉は〈A〉の調味料で炒めておく。(汁気があればざるにあげ、汁気をきっておく。)
- ③ 鍋に〈B〉の玉葱とニンニク・調味料を入れ合わせて煮て、火を通しておく。
- ④ ①と②を合わせて、食べる直前に③をお好みで和えるか、またはかけて出来上がり。

comment

牛肉に含まれる亜鉛は免疫機能を高め、ビタミン類の多い野菜と一緒に摂ることでさらに免疫力アップ! さらに、にんにくに含まれる香り成分「アリシン」は、免疫細胞の活性化につながります!

かぼちゃとさつまいものネリ風サラダ



材料(4人分)

かぼちゃ	・・・ 1/4個(正味250g)
さつまいも	・・・ 1本
チーズ	・・・ 30グラム
ロースハム	・・・ 4枚
◎マヨネーズ	・・・ 大さじ2~(お好みで)
◎塩コショウ	・・・ 少々

作り方

- ① かぼちゃは種・ワタを取り1cm角の角切りにする。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm角の角切りにする。
- ③ 1と2を耐熱ボウルにふんわりラップをかけて、600ワットの電子レンジで5分程柔らかくなるまで加熱し、粗熱をとる。
- ④ チーズとハムも角切りにする。
- ⑤ 粗熱がとれた③に④を加え、◎を全体に混ぜる。
塩コショウで味をととのえて出来上がり。

comment

かぼちゃには免疫力アップに効果があるとされるβ-カロテンが豊富に含まれています。さつまいもにはみかんに匹敵するぐらいのビタミンCが多く含まれていて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。またハムのたんぱく質が入ることでアミノ酸のうま味で味に厚みが出ます。

ブロッコリーの塩昆布ナムル



材料

ブロッコリー	・・・1房
塩昆布	・・・少々
◎ごま油	・・・小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーはよく水洗いし小分けにカットする。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩を一つまみ(分量外)入れる。お好みの硬さに茹でる。
- ③水気をしっかりきった②に塩昆布と◎をあえる。

comment

ブロッコリーに含まれるカリウムとビタミンCは高温に弱いので、長時間茹でるとせっかくの栄養成分が損なわれてしまうので短時間でさっと茹でるようにしましょう。

冷蔵保存で3日間保存できます！

きゅうりと香り箱の酢の物



材料(4人分)

キュウリ	・・・2本
香り箱	・・・40グラム
乾燥カットわかめ	・・・大さじ1
白ごま	・・・少々
◎酢大さじ	・・・1・1/2
◎砂糖	・・・大さじ2
◎醤油	・・・小さじ2

作り方

- ① 乾燥ワカメは水に入れて戻し、水気をしぼる。
- ② 香り箱は手でほぐす。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして塩少々(分量外)を少し入れてもみこみ、5分程おいて水気をしぼる。
- ④ ボウルにすべての材料と◎をいれてあえる。最後に白ごまをいれる。

comment

お酢には、米、穀物、りんご、ぶどうなど、さまざまなものを原料に世界中で作られています。
特にカルシウムの吸収をアシストする酢酸が多く含まれています。

むらくも汁



材料(4人分)

卵	・・・2個
長ネギ	・・・40グラム
焼き蒲鉾	・・・40グラム
だし汁	・・・2カップ
◎しょう油	・・・大さじ2
◎みりん	・・・小さじ2
〈水溶き片栗粉〉	
▲片栗粉	・・・小さじ1
▲水	・・・小さじ1

作り方

- ① 卵は割りほぐす。
- ② ねぎとかまぼこは細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、ねぎと焼きかまぼこを入れる。
- ④ ③に◎をいれて沸騰させる。
- ⑤ ①に▲を入れてよく混ぜ、④に少しづつ流しいれる。

comment

むらくもとは溶き流したたまごが汁の中に広がり、それが空にうっすらとなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。

中華風春雨スープ



材料

豚肉(薄切り)	・・・50グラム
春雨	・・・15グラム
◎白菜	・・・60グラム
◎にんじん	・・・1/2本
◎玉ねぎ	・・・1/4個
◎生しいたけ	・・・2個
水	・・・1リットル
うすくちしょう油	・・・小さじ1.5
鶏ガラ	・・・小さじ1
ごま油	・・・少々

作り方

- ① 春雨は中火で5～6分茹でる。
- ② ◎はよく水洗いして食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水と鶏ガラを入れて中火にかけ②と豚肉を入れて、柔らかくなるまで煮る。
(白菜は火が通りやすいので最後に入れても大丈夫です)
- ④ しょう油とごま油で味を調え最後に茹でた春雨を入れる。

comment

つるつるっと食べやすくボリュームのあるスープで子供たちにも人気のお汁です。

豚肉の代わりに、しょうが入りの鶏団子を入れたり、野菜はもやしやニラ、豆苗などに変えても美味しく食べられます。
春雨を茹でるときは、固めに茹でるのがポイントです！

あんこロールパイ



材料

冷凍パイシート	・・・2枚
あんこ	・・・300グラム



作り方

- ① 冷凍パイシートは室温に15分おき柔らかくする。
- ② ①に撒き終わり1cmくらい残してあんこを塗り広げる。
- ③ くるくる巻いて撒き終わりを水(分量外)を塗ってとめる。ラップに包んで冷凍庫に15分程寝かす。
- ④ 薄くカットして天板に並べ、お好みで黒ゴマをのせる。180度で15分～18分焼く。

comment

こども達に人気のおやつのひとつです。
渦巻き模様がカタツムリに似ていることから、かたつむりパイとも呼ばれています。あんこが苦手な子でも食べてくれます。

抹茶とプレーンの格子型 クッキー



材料 (直径5cm丸型25枚分)

薄力粉	…200グラム
粉砂糖	…65グラム
バター	…120グラム
卵黄	…1個分
牛乳	…小さじ2
抹茶パウダー	…大きじ1

作り方

〈下準備〉

バターは前もって常温に戻しておく。オーブンは170℃に予熱しておきます。

※レンジを使う場合は溶けてしまわないように注意する。

薄力粉と抹茶パウダーは一緒にふるっておく。

卵は卵黄と卵白に分ける。※今回は卵白は使いません

- ① ボウルに無塩バターをゴムベラで練り、やわらかくする。粉砂糖も加えてよく混ぜる
- ② ①に卵黄を2~3回に分けて加えしっかりと混ぜる
- ③ ②に牛乳を入れて混ぜる。
- ④ ふるっておいた薄力粉を一度に加え、生地がパラパラするまでゴムベラで切るようにざっくり混ぜる。ボロボロになったら半量に分け、片方に抹茶パウダーを加えて混ぜる。
- ⑤ それぞれ長方形に成形してラップに包み、冷蔵庫で30分程冷やす。
- ⑥ それぞれ4等分に切ります。抹茶とプレーンを交互に並べて、長方形に成形し、再度冷蔵庫で30分程冷やします
- ⑦ ⑥を1センチ幅に切り分ける。クッキングシートを敷いた天板の上に並べる。間隔をしっかりと開けて生地を並べる。
- ⑧ 170度に予熱したオーブンで12~15分ほど焼く。(様子をみながら焼く)
※途中でオーブン皿の向きを変えると焼きむらが出にくくなります。

comment

格子柄を作る時は長辺をきちんとそろえましょう。カットするときは生地をよく冷やしてからカットすると綺麗に仕上がります。

きなこクッキー



材料(直径5cm丸型25枚分)

薄力粉	…90グラム
きな粉	…20グラム
粉砂糖	…30グラム
無塩バター	…50グラム
卵黄	…1個分

作り方

〈下準備〉

無塩バターは常温に戻しておきます。オーブンは170℃に予熱しておく。

薄力粉ときな粉をあわせてふるっておく。

卵は卵黄と卵白に分ける。※今回は卵白は使いません。

- ① ボウルに無塩バターをゴムベラで練り、やわらかくする。粉砂糖も加えてよく混ぜる。
- ② ①に卵黄を2~3回に分けて加えしっかりと混ぜる
- ③ ふるっておいた薄力粉ときな粉を一度に加え、生地がパラパラするまでゴムベラで切るように混ぜる。最後は手で生地を混ぜ、綺麗にまとめる。
- ④ 生地を2等分にして細長く丸め、ラップで包み冷凍庫で40分ほど寝かせる。
- ⑤ 4を包丁で切り分ける。クッキングシートを敷いた天板の上に並べる。
- ⑥ 170度に予熱したオーブンで12~15分ほど焼く。(様子をみながら焼)
※途中でオーブン皿の向きを変えると焼きむらが出にくくなります!

comment

畑の肉!!大豆製品のきな粉は、低糖質、高タンパク質です。

さらに食物繊維も豊富な食品です。

ココアクッキー



材料(直径5cm丸型25枚分)

薄力粉	…200グラム
粉砂糖	…65グラム
バター	…120グラム
卵黄	…1個分
牛乳	…小さじ2
純ココア	…大きじ2

作り方

〈下準備〉

バターは前もって常温に戻しておきます。オーブンは170℃に予熱しておく。

※レンジを使う場合は溶けてしまわないように注意する。

薄力粉と純ココアは一緒にふるっておく。

卵は卵黄と卵白に分ける。※今回は卵白は使いません

- ① ボウルに無塩バターをゴムベラで練り、やわらかくする。粉砂糖も加えてよく混ぜる
- ② ①に卵黄を2~3回に分けて加えしっかりと混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れて混ぜる。
- ④ ふるっておいた薄力粉と純ココアを一度に加え、生地がパラパラするまでゴムベラで切るようにざっくり混ぜる。最後は手で生地を混ぜ、綺麗にまとめる。
- ⑤ 生地を2等分にして細長く丸め、ラップで包み冷凍庫で40分ほど寝かせる。
- ⑥ ⑤を包丁で切り分ける。クッキングシートを敷いた天板の上に並べる。間隔をしっかりと開けて生地を並べる。
※焼くと膨らむので間隔が狭いとくっつきます。
- ⑦ 170度に予熱したオーブンで12~15分ほど焼く。(様子を見ながら焼く
※途中でオーブン皿の向きを変えると焼きむらが出にくくなります。

comment

ココアに含まれるカカオポリフェノールには、体内で悪玉の活性酵素を除去する働きがあり、花粉症などのアレルギー疾患や生活習慣病予防に効果を発揮します。

フリン



材料(10個分)

卵	・・・5個
グラニュー糖	・・・125グラム
牛乳	・・・500グラム
バニラオイル	・・・4~5滴
◎カラメル	・・・5個

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れる。沸騰直前に火を止め、グラニュー糖を入れて混ぜる。
グラニュー糖が溶けたら冷ます。
- ② ボウルに卵を割って混ぜる。
- ③ 卵液に冷めた牛乳を加えて混ぜる。(泡立てないように注意)
- ④ 卵液をこす。
- ⑤ カップにカラメルを入れて、そのあとに卵液を入れて、20分蒸す。

〈フライパンで蒸す方法〉

フライパンに布巾を敷き、4をのせ、フライパンの底から2cm程の高さまでお湯を注ぎ入れます。フライパンの蓋をして弱火で15分加熱し、火を消してそのままの状態です。10分置きます。

comment

フリン液をなめらかに仕上げるために必ずこしてください。
手順④でココットにアルミホイルで蓋をしないと、フリン液に水分が入るため、蓋をして蒸しましょう。

チーズケーキ



材料(直径18cm丸型1台分)

- ・クリームチーズ200g
- ・グラニュー糖カップ1/2(90g)
- ・卵2コ
- ・生クリームカップ1
- ・薄力粉大さじ3
- ・レモン汁大さじ1

作り方

<下準備>

オーブンを170度に予熱する。

- ① クリームチーズをハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜる。グラニュー糖、卵を順に加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② 生クリームを加え、もったりするまで、さらによく混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉をふるい入れ、ゴムべらでサックリと混ぜる。レモン汁を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、台の上に型を2~3度軽く落として空気を抜き、天板にのせる。160~170℃に温めたオーブンで40~45分間焼く。

comment

チーズケーキは混ぜるだけで失敗なく簡単にできるケーキです。型から出すときは、温かいと崩れやすいのでしっかり冷やしてからだしましょう。

いちじくのロールケーキ



材料(30cm×30cmの鉄板1枚分)

◎卵	・・・3個
◎小麦粉	・・・60グラム
◎砂糖	・・・60グラム
◎サラダ油	・・・35グラム
◎牛乳	・・・45グラム
◎冷凍ホイップ	・・・200グラム
◎いちじく	・・・4個程

作り方

<下準備>

- ・天板にクッキングシートを敷く。薄力粉はふるっておく。
- ・卵は卵白と卵黄に分ける。オーブンは180℃に予熱する。

- ① (シフォン生地)メレンゲを作る。卵白を軽く泡立てて、砂糖の半分の量を2~3回に分けて入れ、その都度よく舞える。角が立つくらいになったらOK。
- ② 卵黄のボウルに残りの砂糖を入れ白っぽくもったりとなるまで混ぜる。マヨネーズ状になればOK。
- ③ ②のボウルにサラダ油を回し入れよく混ぜたら、牛乳を入れ混ぜる。次にふるった粉類を入れ混ぜる。そこにメレンゲの1/3を入れてよく混ぜ、さらに残りのメレンゲの半分を入れて混ぜる。ここまではハンドミキサーを使う。
- ④ 残りのメレンゲが入っているボウルに3を入れ、ゴムベラでしっかりと切るように混ぜる。ボールを回しながら、その方から生地をすくいあげるようにして混ぜる。
- ⑤ 天板に生地を流したら、底をトントンと2~3回たたいて空気を抜く。180℃で10分ぐらい焼く。竹串をさしてドロツとした生地がついてこなければ出来上がり。
- ⑥ 焼きあがったら、底のクッキングシートはつけたまま冷やす。粗熱がとれたら、乾燥しないように生地の上からラップをする。(あとでラップをはがすときに、生地も一緒にはがれて表面がキレイになります。)
- ⑦ (仕上げ)底のクッキングシートをはがして新しいシートの上に生地をおく。ホイップクリームを塗る。(巻き終わり2~3センチは塗らない)皮をむいたいちじくを手前に並べ、それを芯にしてくると巻く。
※冷蔵庫で30分以上寝かせる。

ぶどうのロールケーキ



作り方

材料 (30cm×30cmの鉄板1枚分)

卵	…3個
薄力粉	…60グラム
砂糖	…60グラム
サラダ油	…35グラム
牛乳	…45グラム
〈ぶどうのコンポート〉	
ぶどう	…1房(約300~400g)
グラニュー糖	…50~60g
水250~300ml	
レモン果汁	…大さじ1杯
〈チーズクリーム〉	
クリームチーズ	…200グラム
冷凍ホイップ	…125グラム
砂糖	…20グラム

〈ぶどうのコンポート〉

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ぶどうをサッとくぐらせて冷水に取り、皮をおきます。
- ② 厚手の鍋にぶどうの皮、グラニュー糖、水を入れて火にかけます。
- ③ 沸騰したらザルで濾して皮を取り出します。ぶどうの実、レモン果汁を加え、落とし蓋をして弱火で10分煮ます。
- ④ 火からおろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で保管

〈チーズクリーム〉

- ⑤ クリームチーズはレンジで温め、柔らかくする。砂糖を加えて混ぜる。
- ⑥ クリームチーズとホイップクリームゴムベラで混ぜ合わせる

〈生地はプレーン生地〉(いちじくのロールケーキと同じ)

- ⑦ (仕上げ) 底のクッキングシートをはがして新しいシートの上に生地をおく。
- ⑧ 生地に煮詰めておいたコンポートのシロップと⑥を塗る。
(コンポートのシロップに砂糖を10g加え、加熱して全体が泡立つくらいまで煮詰め、そのまま冷ましておきます。)
下に敷いたシートを持ちあげながらゆっくり巻いていく。
※冷蔵庫で30分以上寝かせる。

抹茶ロール（小豆クリーム）



材料（30cm×30cmの鉄板1枚分）

卵	…3個
小麦粉	…54グラム
抹茶	…6グラム
砂糖	…60グラム
サラダ油	…35グラム
牛乳	…45グラム
＜小豆クリーム＞	
冷凍ホイップ	…300グラム
ゆであずき	…100グラム
栗の甘露煮	…100グラム

作り方

<下準備>

- ・天板にクッキングシートを敷く。小麦粉と抹茶は合わせてふるっておく。
- ・卵は卵白と卵黄に分ける。オーブンは180℃に予熱開始。

- ①（シフォン生地）メレンゲを作る。卵白を軽く泡立てて、砂糖の半分の量を2～3回に分けて入れ、その都度よく舞える。角が立つくらいになったらOK。
- ② 卵黄のボウルに残りの砂糖を入れ白っぽくもったりとなるまで混ぜる。マヨネーズ状になればOK。
- ③ 2のボウルにサラダ油を回し入れよく混ぜたら、牛乳を入れ混ぜる。次にふるった粉類を入れ混ぜる。そこにメレンゲの1/3を入れてよく混ぜ、さらに残りのメレンゲの半分を入れて混ぜる。ここまではハンドミキサーを使う。
- ④ 残りのメレンゲが入っているボウルに3を入れ、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる。ボウルを回しながら、その方から生地をすくいあげるようにして、メレンゲと抹茶生地を混ぜる。
- ⑤ 天板に生地を流したら、底をトントンと2～3回たたいて空気を抜く。180℃で10分ぐらい焼く。竹串をさしてドロツとした生地がついてこなければ出来上がり。
- ⑥ 焼きあがったら、底のクッキングシートはつけたまま冷やす。粗熱がとれたら、乾燥しないように生地の上からラップをする。（あとでラップをはがすときに、生地も一緒にはがれて表面がキレイになります。）
- ⑦（小豆クリーム）ホイップとゆであずきを入れゴムベラで混ぜる。
- ⑧（仕上げ）底のクッキングシートをはがして新しいシートの上に生地をおく。小豆クリームを塗る。（巻き終わり2～3センチは塗らない）栗の甘露煮を細かくカットしたものを手前に並べる。下に敷いたシートを持ちあげながらゆっくり巻いていく。