

# 野菜パウダーレシピ集



トマトパウダー



ニンジンパウダー

野菜栄養凝縮



カボチャパウダー

簡単調理

美容・健康



ホウレンソウパウダー



佐屋高校園芸科学科 2年生ベジタブルコース

# 目次

	ページ
1 野菜パウダー蒸しパン	1
2 野菜パウダー 3色白玉団子	2
3 野菜パウダー鈴カステラ	3
4 野菜パウダー豆腐団子	4
5 野菜パウダーおやき	5
6 野菜パウダー米粉パンケーキ	6
7 野菜パウダーまんじゅう	7

## 野菜パウダー利用 蒸しパン

材料

各3個

ホットケーキミックス 200g

卵 1個

牛乳 150ml

ほうれん草パウダー 大さじ1

かぼちゃパウダー 大さじ2

作り方

1 野菜パウダー以外の材料はそれぞれ半量ずつ使用する。  
ホットケーキミックスとほうれん草パウダーを良く混ぜておく。

2 ホットケーキミックスとかぼちゃパウダーも同様に  
良く混ぜておく。

3 卵と牛乳を良く混ぜたものをそれぞれに加えていく。

4 粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜ合わせる。

コツ・ポイント

生地はカップの高さの半分くらいまでいれると丁度良いです。やわらかいカップは生地が横に流れてしまうので、注意してください。

5 容器に流しいれ、蒸し器で約15分蒸す。



## 野菜パウダー 3色白玉団子

<材料>

白玉粉 50g × 3

むらさきいもパウダー 小さじ1

にんじんパウダー 小さじ1

ほうれん草パウダー 小さじ1

水 50cc × 3

砂糖 大さじ1 × 3

<作り方>

1. 各パウダー、白玉粉50g、砂糖大さじ1を混ぜる。
2. ①に水を少しづつ入れながら、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
3. 鍋にお湯を沸騰させる。
4. ②を小さくまるめて沸騰した鍋に入れる。
5. 団子が浮いたら、2~3分でザルにとる。
6. しばらく水にさらす。
7. おこのみでフルーツ缶やあんこをそえて盛り付ける。



## 野菜パウダー鈴カステラの作り方(写真入り)



### 材料(12個分)

- ホットケーキミックス 150g
- 卵 (M サイズ) 1個
- 牛乳 100ml
- 砂糖 大さじ2
- サラダ油 (塗る用) 大さじ1
- グラニュー糖 (まぶす用) 大さじ2
- **好みの野菜パウダー** 大さじ1

### 手順

- 1 ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、**野菜パウダー**を入れてよく混ぜ合わせます。
- 2 **砂糖**を入れます。
- 3 たこ焼き器を温め、サラダ油を薄く塗ります。たこ焼き器の穴の5割程に生地を流し入れ、焼きます。
- 4 表面がふつふつとして膨らんだら、スイッチを切ってひっくり返し、余熱で2~3分焼く。
- 5 型からはずし、グラニュー糖を4の全面にまぶして完成です。

## 野菜パウダー豆腐団子



★豆腐を使っているのでやわらかく仕上がります。

<材料>

白玉粉	30 g
絹豆腐	30 g
砂糖	大さじ 1
好きな野菜パウダー	小さじ 1/2
水	適量
あずき	おこのみで

<作り方>

- 1.ボウルに白玉粉、絹豆腐、砂糖、野菜パウダーを入れて混ぜる。
- 2.生地が耳たぶくらいのやわらかさになったら丸めてゆでる。
- 3.浮いてきて1分たったらゆであがり、冷水に入れ冷ます。
- 4.器に盛りつけ、あずき等をのせます。

★野菜パウダーは最初に砂糖とあわせておくと生地にきれいになじみます。

## 野菜パウダーおやきの製造 (おやきとは信州の郷土料理です。)

材料 (約6個分)

中力粉 200g (強力粉100g + 薄力粉100g)  
BP 小さじ2/3  
湯 50~100ml  
こしあん 適量  
塩 少々  
野菜パウダー 小さじ1

作り方

- 1 中力粉と塩、BP、野菜パウダーを混ぜ、そこへ様子を見ながら、お湯を少しずつ加え、こねる。
- 2 生地のは固さは耳たぶくらいの柔らかさにする。
- 3 こしあんを丸める。
- 4 生地を少量手にとり、皮を薄く伸ばす。
- 5 こしあんを皮の中央に置き、周りの皮を引っ張るようにこしあんを包む。
- 6 10分蒸す。
- 7 閉じ目を下にしてフライパンに並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、裏面も/焼き色を付ける。再び裏返して、湯を注ぎ、ふたをせず弱火で10分蒸す。

「おやき」とは、

寒さが厳しく、山に囲まれた長野県・信州では、稲が豊作になることがあまりなく、かつてはお米の代用品として、小麦粉やそば粉を使った郷土料理が多くつくられてきた。



## 野菜パウダー米粉パンケーキ

### <材料>

米粉 100 g  
砂糖 10 g  
ベーキングパウダー 小さじ1  
豆乳 100cc  
好きな野菜パウダー 小さじ2

### <作り方>

- 1.ボールに米粉、砂糖、ベーキングパウダー、野菜パウダーを入れ、よく混ぜる。
- 2.①に少しずつ豆乳を入れ混ぜ、ポタポタとおちるくらいの固さにする。
- 3.フライパンを熱し、油をひかずに焼く。
- 4.表面がブツブツしてきたらひっくり返し焼く。焼きすぎに注意してください。  
(片面1~2分程度)



## 野菜パウダーまんじゅう

数量：6個分

- ・ 材料
- ・ 好みの野菜パウダー … 10g
- ・ 水 … 大さじ2
- ・ 砂糖 … 30g
- ・ こしあん … 90g
- ・ 小麦粉 … 40g
- ・ 米粉 … 20g



### 作り方

- 1 野菜パウダーと砂糖を一緒に振るっておく。小麦粉と米粉を一緒に振るっておく。
- 2 こしあんを6等分に丸めておく。
- 3 野菜パウダー&砂糖に水を加え混ぜ、完全に砂糖を溶かす。
- 4 振るっておいた小麦粉&米粉に3を入れ混ぜてひとまとめにする。
- 5 4で出来た生地を6等分に丸め、手のひらで餡が包める大きさまで伸ばし、餡を包む。
- 6 クッキングシートにまんじゅうを乗せて蒸し器に並べ、中火で10分蒸せば出来上がり