

摘み取ったブルーベリーを  
もっとおいしくヘルシーに!

イルムの



ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に良いといわれ、血管を保護する働きもあるといわれています。また便秘を予防する食物繊維や老化防止のビタミンEも含まれています。家族みんなでブルーベリーを摘み取った後は、ちょっとアレンジして楽しみ方を広げてみませんか?おとなにも子どもにもうれしいレシピをご紹介します!

# ブルーベリーレシピ

## 家族みんなのおやつに ブルーベリーサンド

みんなで一緒に作れば  
美味しさ倍増!!

材料 (2人分)  
ホットケーキミックス 50g 牛乳 50cc クリームチーズ 50g  
砂糖 小さじ1 ブルーベリー 25g (約20粒)

作り方  
①ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、熱したフライパンで薄めに焼き冷ましておく。②ブルーベリーと砂糖を耐熱皿に入れ電子レンジで30秒加熱してつぶし、熱いうちにクリームチーズ、砂糖と混ぜる。  
③①の間に冷ました②を挟み出来上がり。  
※写真は2人分の目安です。



エネルギー: 207kcal  
たんぱく質: 4.9g  
脂質: 10.3g  
塩分: 0.5g (1人分)



## パソコンで疲れ目の働き盛りに フローズン ブルーベリー

仕事で疲れたときは気持ち安定させる働きのあるカルシウムと一緒にどうぞ。

材料 (2人分)  
ヨーグルト 150cc はちみつ 大さじ2  
赤ワイン 小さじ2 ブルーベリー 100g (約80粒)

作り方  
①ヨーグルト、はちみつ、赤ワイン、ブルーベリーをミキサーにかけ冷凍する。②①が8割がた凍ったらスプーンで混ぜ、器に盛り付ける。

エネルギー: 139kcal  
たんぱく質: 3.2g  
脂質: 2.4g  
塩分: 0.1g (1人分)

## ×タボが気になる世代に 鮮魚のカルパッチョ ブルーベリーソース

塩分も控えられ、動脈硬化の予防におすすめ!

材料 (2人分)  
ひらめの刺身用 160g (約20枚) 塩 0.1g コショウ 少々  
ペビーリーフ 50g ブルーベリー 50g (約40粒) 塩 1g  
コショウ 少々 ワインビネガー 大さじ2 オリーブオイル 大さじ1

作り方  
①ブルーベリーは10粒ほど飾り用にとっておき、残りを塩、コショウ、ワインビネガー、オリーブオイルと一緒にミキサーにかけソースを作る。  
②皿にペビーリーフをしき、ひらめの刺身用を盛り付け、塩、コショウをし、①のソースをかける。



エネルギー: 168kcal  
たんぱく質: 16.6g  
脂質: 8.7g  
塩分: 0.7g (1人分)

## みんなが集まったら… ブルーベリーケーキ

炊飯器に入れて待つだけ。  
簡単ケーキ!

材料 (8人分)  
ホットケーキミックス 200g  
ブルーベリー 100g (約80粒)  
牛乳 1/2カップ  
卵 1個  
(生クリーム 大さじ2)



エネルギー: 131kcal  
たんぱく質: 3.2g  
脂質: 3.8g  
塩分: 0.2g (1人分)

作り方  
①ホットケーキミックスにミキサーにかけたブルーベリーと牛乳を加えて混ぜる。  
②卵をよく混ぜて①に加え混ぜ合わせる。③炊飯器の釜に②を流し入れ、炊飯ボタンを押す。  
④出来上がったら、切り分けて皿に盛り付け、お好みで生クリームを添える。



## カルシウムもしっかり摂れる ブルーベリーの レアチーズケーキ

タルト生地も簡単に…  
おうちで、お手軽  
レアチーズケーキ!

材料 (8人分)  
クリームチーズ 200g 砂糖 60g ヨーグルト(無糖) 200g  
ブルーベリー 100g (約80粒) {ゼラチン 10g  
ブルーベリー(飾り用) 10粒くらい {水 100ml  
レモン汁 大さじ1

作り方  
①常温でやわらかくしたクリームチーズをボールに入れ、湯煎でなめらかになるまでよく混ぜる。②ゼラチンを水でふやかし、100mlの水に入れ、鍋にかけて加熱しながらよく溶かす。  
③①とブルーベリーをミキサーにかけたものと、レモン汁、ヨーグルトを入れ混ぜて、②のゼラチンを加えてよく混ぜる。④冷蔵庫で10分以上冷やしたタルト生地②を流し入れ、上に飾り用のブルーベリーを乗せ、冷蔵庫で冷やし固める。⑤固まったら、型から外して皿に盛り付けて出来上がり。

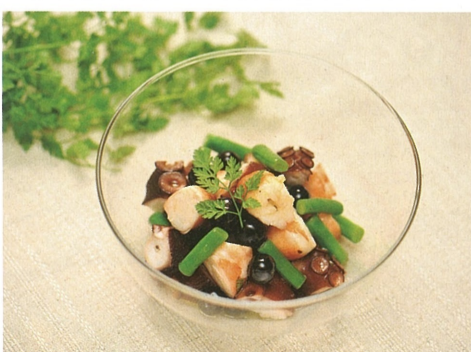
エネルギー: 244kcal  
たんぱく質: 5.1g  
脂質: 15.4g  
塩分: 0.3g (1人分)

タルト生地: ビスケット 100g 無塩バター 50g  
①ビスケットを細かく割って袋に入れ、上からめん棒などで叩いてつぶし、できるだけ細かくする。  
②バターを溶かしてボールに入れ①と混ぜる。  
③ホイールなどで作った型に②を押しあてつけるようにしっかり敷きつめる。④冷蔵庫に入れて10分以上冷やす。

ブルーベリーの甘酸っぱさと  
魚介との相性がバッチリ!!

## 暑い夏にはさっぱりと ブルーベリーと魚介のマリネ

材料 (2人分)  
えび 中2本 たこ 足1本 (中くらいの大きさ)  
さやいんげん 40g ブルーベリー 20g (約15粒)  
{レモン汁 大さじ1 オリーブ油 大さじ1  
{塩 0.4g こしょう 少々  
イタリアンパセリ 少々 (普通のパセリでもOK)



エネルギー: 112kcal  
たんぱく質: 10.4g  
脂質: 6.3g  
塩分: 0.4g (1人分)

作り方  
①えびを茹でて冷まし、たこ、いんげんと一緒に一口大に切る。②レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①と和える。③皿に盛り付けて、上にパセリを添えて出来上がり。