

みんな喜ぶ

## 夏バテ防止レシピ

みんな大好き

### バンバンジー

所要時間:20分程度

※冷ます時間は含まない

- ①ゆでる  
塩1つまみ入れ、鶏ささみは、水から沸騰するまで茹で、  
フタをして余熱で火を通す。  
(冷めるまで置くとしっとりします。)
- ②割く  
鶏ささみを細かく割く。
- ③盛りつけ  
きゅうりを千切りにし、割いたささみを皿に盛る。
- ④仕上げ  
タレの材料を全て混ぜ食べる前にかける。

#### 〈材料〉

- 鶏ささみ 250g
- きゅうり 2本
- 塩 1つまみ

#### <タレの材料>

- 練りごま 50g
- しょうゆ
- 酢 大さじ2
- さとうきびシロップ 大さじ1
- にんにく(チューブ) 少々

※ネギみじん切り・ラー油はお好みで



優しい誘惑

### バゲットフレンチトースト

所要時間:15分程度

- ①きる  
バゲットを斜めに切る。
- ②混ぜる  
溶き卵に牛乳を混ぜる。
- ③つけこむ  
②に①を10分ほどつけこむ。  
食パンの場合はキメが細かいので長めにつける。
- ④焼く  
フライパンにバターを溶かし③を並べて両面焼く。
- ⑤仕上げ  
お皿に盛りつけ、さとうきびシロップを回しかける。

#### 〈材料〉

- バゲット 4枚
- たまご 2個
- 牛乳 200cc
- バター 20g
- さとうきびシロップ 適量



# 情熱のさとうきびシロップ 心と身体に優しいレシピ集

春夏版

情熱のさとうきびシロップを使ったレシピ集です。  
「夏のひんやりおやつ」「お弁当におすすめ」「夏バテ防止」  
のレシピを春夏版でお届けします。



## 伊勢志摩の豊かな自然に育まれて のびのびと育ったさとうきびをシロップに

半農半漁伊勢志摩よこやまのさとうきびは化学肥料や農薬を一切使わず、  
海藻の茎を乾燥させて肥料にしています。  
どこまでも無添加にこだわりたくて、搾りたてのさとうきびジュースを食用石灰も使わず、  
気の遠くなるような時間をかけてアクを取りじっくりコトコト煮詰めました。  
力強い生命力を持つさとうきびのエネルギーをどじこめた純粋な黒蜜、  
“情熱のさとうきびシロップ”の、まろやかでコクのある自然な甘さは、  
少量で満足感を得られ色々な料理の風味を引き立てます。



## よこやま株式会社

〒517-0502 三重県志摩市阿児町神明350番地2  
TEL・FAX: 0599-43-5888  
E-mail: info@em-yokoyama.jp  
URL: http://www.em-yokoyama.jp/



とっても簡単

## 夏のひんやりおやつレシピ

自然の優しい甘み×柑橘は相性◎

### さとうきびシロップジュース

所要時間: 1~2分程度



#### ①絞る

シークワーサーを絞る。

#### ②割る

さとうきびシロップをお好みの量の水で割る。

#### ③混ぜる

水を入れたグラスに、①に②を注いで混ぜたら完成。

#### 〈材料〉

- 水 150cc
  - さとうきびシロップ 大さじ1
  - シークワーサー果汁 大さじ1/2
- ※水の代わりに炭酸水で割っても美味しくいただけます。  
※シークワーサーの他にも季節の柑橘果汁と相性が良いです。



市販のアイスがグレードアップ

### 黒蜜きなこアイスクリーム

所要時間: 30秒程度

#### 〈材料〉

- バニラアイスクリーム 適量
- さとうきびシロップ 適量
- きなこ 適量

※アイスクリームの代わりにヨーグルトやお豆腐でも美味しくいただけます。

#### ①よそう

器にアイスクリームをよそう。

#### ②かける

さとうきびシロップをかける。

#### ③仕上げ

最後にきなこを振りかけて完成。

## 《さとうきび豆知識 Vol.2》

### 環境に優しいさとうきびの秘密

さとうきびは、イネ科サトウキビ属のC<sub>4</sub>植物と呼ばれ、光合成を行う能力が非常に高く、地球温暖化の要因といわれる二酸化炭素を多く吸収してくれます。また、搾りかすや収穫後の残渣「バガス」は、有機肥料や紙、燃料、食品、家畜の飼料等に幅広く活用されています。さとうきびは、地球環境に優しい、とってもエコな作物なのです。

お子さまが喜ぶ

## お弁当におすすめ



簡単ジューシー

### アスパラの豚バラ巻き

所要時間: 20分程度



#### ①下ごしらえ

合わせ調味料の材料(さとうきびシロップ、しょう油、みりん、酒)を混ぜる。グリーンアスパラガスは下の硬い部分を切り落とし、下から1/3くらいの皮をピーラーでむく。食べやすい長さ(4等分くらい)に切り、軽く下茹でしておく。

#### ②巻く

豚バラ肉に塩・こしょうを軽く振る。アスパラに下味をつけた豚バラ肉を巻く。表面に薄く片栗粉をまぶす。

#### ③焼く

フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして中火で肉に火が通るまで焼く。

#### ④仕上げ

合わせ調味料を③に加え加熱し、たれ全体に照りが出たらできあがり。

#### 〈材料〉

- グリーンアスパラガス 2本
- 豚バラ肉(薄切り) 100g
- 塩・こしょう 適量
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量
- さとうきびシロップ 大さじ3
- しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1



### ごはんがすすむ 鶏そぼろ

所要時間: 15分程度

#### 〈材料〉

- 鶏ひき肉 100g
- さとうきびシロップ 大さじ1
- しょう油 大さじ1
- 和風だし 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

#### ①入れる

鍋にすべての材料を入れる。

#### ②混ぜる

鍋を中火にかけ、焦げないようにかき混ぜる。

#### ③仕上げ

鶏肉に火が通るまで加熱する。

## 《レシピ開発協力》

レシピ集制作にあたり、マークのついたレシピを三重県水産高等学校 家庭部の皆さんが開発して下さいました。



三重県立水産高等学校  
Mie maritime high school

〒517-0703 三重県志摩市志摩町和具2578  
TEL: 0599-85-0021  
FAX: 0599-85-0985  
URL: <http://www.mie-c.ed.jp/hulsua/>

