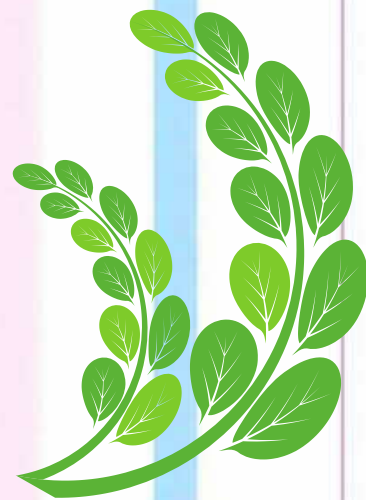


令和5年度



モリンガ レシピ集

徳島文理大学食物栄養学科

もちっとむぎゅっとの会

2024.2

作成



スーパー
フード!!



「モリンガ」という言葉を聞いたことがありますか？

**「スーパーフード」「生命の木」
「奇跡の木」（ミラクルツリー）**

モリンガは、ワサビノキ科の落葉小高木で、原産国はインドである。種は炒って食べ、味はピーナッツに似ている。果実は調理したり漬けたり(ピクルスにして)、葉と花は枝と同様に香味野菜として食べる。根は刺激があり、香辛料として使用される。根に香味があることから「ワサビノキ」とも呼ばれているが、わさび(山葵)とは全く異なる植物である。参照元：国立健康・栄養研究所素材情報データベース<有効性情報>

モリンガは単一の素材であるものの幅広い栄養素を豊富に含んでいることから、栄養価の高い伝統的な素材として国際連合食糧農業機関（FAO）より子供などの栄養状態改善に利用を推奨されるほどです。国際連合食糧農業機関ウェブサイト（<http://www.fao.org/traditional-crops/moringa/en/>）

モリンガ 徳島県牟岐町で生産！



農薬・化学肥料不使用で、収穫から乾燥、その後の加工に至るまですべての工程を手作業で行っています。

モリンガパウダーの栄養

県民1人1日当たりの平均の栄養素等摂取量 令和4年徳島県県民健康栄養調査結果から

1. 男性

20代以上の男性では、カルシウム及びビタミンB1の摂取量がすべての年齢階級で推定平均必要量を下回っていた。

また、n-3系脂肪酸の摂取量は30代及び50代で、ビタミンDの摂取量はすべての年齢階級で目安量を下回っていた。目標量についてみると、カリウムの摂取量はすべての年齢階級で、食物繊維の摂取量は60歳未満で目標量を下回っていた。

2. 女性

20代以上の女性では、カルシウムの摂取量は60歳未満で、ビタミンB1の摂取量はすべての年齢階級で推定平均必要量を下回っていた。

また、ビタミンDの摂取量は、すべての年齢階級で目安量を下回っていた。目標量についてみると、カリウムの摂取量は60代を除くすべての年齢階級で、食物繊維の摂取量は60歳未満で目標量を下回っていた。



◎徳島県民の摂取量が少ない栄養素

食物繊維 カルシウム、カリウム、ビタミンB1、ビタミンD

食物繊維	23.2g/100g	>	高い旨の表示基準：	6g以上/100g
カルシウム	776mg/100g	>	高い旨の表示基準：	204mg以上/100g
カリウム	1850mg/100g	>	高い旨の表示基準：	840mg以上/100g
鉄	6.25mg/100g	>	高い旨の表示基準：	2.04mg以上/100g
ビタミンA	3320μg/100g	>	高い旨の表示基準：	231μg以上/100g
ビタミンB1	0.23mg/100g	>	含む旨の表示基準：	0.18mg以上/100g
ビタミンD	検出せず	<	高い旨の表示基準：	1.65μg/100g



牟岐町産モリンガの栄養成分分析結果（日本食品分析センター分析）
栄養成分表示別表第12

【栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値を定めるもの】

→モリンガパウダーに豊富に含まれるあるいは供給源になる栄養素

食物繊維 カルシウム カリウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1

モリンガパウダーで、徳島県民の摂取量が少ない栄養素を補給！





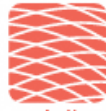
食事は おいしくバランス良く 主食・主菜・副菜は、健康な食事の第1歩

■ 主食・主菜・副菜とは



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



今回のメニューを主食・主菜・副菜・その他で見ると・・・

主食：ジェノベーゼピザトースト、梅しそわかめおにぎり、

モリンガチーズリゾット、モリンガ焼きまんじゅう

主菜：かぶりキッシュ、モリンガ餃子、魚のホイル焼き

副菜：かぼちゃとリンゴのスムージー、さっぱりおろしサラダ、

モリンガマッシュポテトとスプラウトの生ハム巻き（+主菜）

副菜+牛乳・乳製品：カプレーゼ

果物+牛乳・乳製品：グリーンスムージー

デザート：モリンガ入りパウンド型ガトーショコラ、

モリンガスコーン、モリンガシフォンケーキ、とろっとお手軽わらび餅



守藝友音
飯田直子
福田満璃奈

梅しそわかめのおにぎり

【材料(1人分)】

ご飯	609
梅干し	1個
しそわかめ	1.29
鰹節	0.49
いりごま	49
油	少々
モリンガパウダー	0.69

【作り方】

1. 梅干しをつぶしてしそわかめ、鰹節、いりごま、油、モリンガを混ぜ合わせる。
2. 1にご飯を加えて混ぜる。
3. おにぎりを作る。

熱量&栄養素量(1人分)

熱量	253 kcal	カルシウム	60mg
タンパク質	5.29	カリウム	107mg
脂質	3.89	鉄	1.2mg
炭水化物	50.19	亜鉛	1.1mg
-糖質	48.99	ビタミンA	19μg
-食物繊維	1.29	ビタミンB1	0.07mg
食塩相当量	0.99		

【工夫した点】

梅しそわかめなどの風味があることでモリンガの苦味を感じづらくした点



モリンガチーズリゾット

～ モリンガを食卓へ ～



材料(1人分あたり)

・ 生米	100g
・ 玉ねぎ	30g
・ しめじ	60g
・ ベーコン	8g
・ バター	3g
・ 油	2g
・ 牛乳	100ml
・ コンソメ	1g
・ 粉チーズ	5g
・ 塩コショウ	0.3g
・ モリンガ	1.5g
・ オリーブ油	2g

作り方

- 1、玉ねぎをスライス。しめじは半分はみじん切り。残りは手で裂く。
- 2、フライパンに水とコンソメを入れ、弱火で温めながら溶かし、牛乳を入れて温める。
- 3、別のフライパンに玉ねぎが透き通るまで炒め、その後ベーコンを加える。
- 4、きのこバターを炒め、生米をしっかりと炒める。
- 5、2のスープを加え、途中で粉チーズとモリンガも加え、15分ほど煮込む。
- 6、味見をし塩コショウを加えたら完成。好みにオリーブ油を垂らす。

栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー	535kcal	カルシウム	202mg
タンパク質	15.3g	カリウム	568mg
脂質	14.7g	鉄	1.4mg
炭水化物	89.5g	亜鉛	2.6mg
一糖質	86.4g	ビタミンA	114μg
一食物繊維	3.1g	ビタミンB1	0.27mg
食塩相当量	1.3g		

ポイント

生米から作ることで食感が良く、モリンガとの相性も抜群なところですよ。

作成者

・ 仲栴紗妃
・ 川口季香

・ 山地乃愛
・ 鴻池菜花

ジェノベーゼピザトースト



材料1人前

- ・トースト5枚切り・・・1枚
- ・バジルソース・・・10g
- ・ミニトマト・・・26g
- ・ハム・・・10g
- ・モリंगा・・・2g
- ・チーズ・・・20g

作り方

menu

- 1、トーストにモリंगाとバジルソースをかける
- 2、スライスチーズをのっける
- 3、ミニトマトをのっける
- 4、チーズをのっける
- 5、焼く（トースターで7～8分）

熱量&栄養素量（1人分あたり）

熱量 269kcal
たんぱく質 14.3g
脂質 11.0g
炭水化物 33.4g
糖質 29.9g
食物繊維 3.5g
食塩相当量 1.6g
カルシウム 179mg
カリウム 218mg
鉄 0.7mg
亜鉛 1.5mg
ビタミンA 144μg
ビタミンB1 0.15mg

セールスポイント

今回のジェノベーゼトーストは誰でも簡単に調理ができるをコンセプトに作成しています。



モリンガ焼きまんじゅう

材料(1人前)

生地

強力粉	25g
薄力粉	25g
ベーキングパウダー	2g
ぬるま湯	200ml
肉あん	
豚挽き肉	25g
しょうが汁	2g
酒	3g
しょうゆ	3g
オイスターソース	3g
砂糖	4g
ごま油	4g
こしょう	1g
チンゲン菜	50g
モリンガ	3g
たれ	
しょうゆ	4g
酢	2g

熱量&栄養量 (1食あたり)

エネルギー	288kcal	カルシウム	143mg
タンパク質	12.7g	カリウム	466mg
脂質	6.0g	鉄	1.7mg
炭水化物	46.2g	亜鉛	1.2mg
一糖質	43.4g	ビタミンA	183μg
一食物繊維	2.8g	ビタミンB1	0.32mg
食塩相当量	1.9g		

作り方

- 生地をつくります。強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい合わせてボールに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、よくこねてひとまとめにします。台に取り出してさらにこねます。滑らかになったら丸く止め、固く絞った濡れ布巾をかけて休ませておきます。
- 肉あんを作ります。チンゲン菜は塩ゆでして細かく刻み、水気を絞ります。
- 豚挽き肉をよく練り、しょうが汁、酒、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、こしょうを加えて粘りが出るまで練り、チンゲン菜を加えてよく混ぜます。
- 生地を直径3~4cmの棒状にして16等分に切り分け、丸めて押しつぶし、めん棒で直径7~8cmの円形に伸ばします。
- 3のあんを16等分にして4の生地の中央にのせ、口をしっかり押えます。
- フライパンに油大さじ1を熱し、5を閉じた口を上にして並べ入れ、中火で焼きます。底に薄く焼き色がついたら水を少量入れ、ふたをして6~7分蒸し焼きにします。水気がなくなってきたらふたをとり、底がカリッとなるまで軽く焼きます。

工夫点

モリンガを生地に練りこむことによって色が付き、食卓に出すときに彩りの一つとなると考えました。
また、一つずつになっていることによりたべやすくなっています。
家族や友達と協力して楽しく作れるところもポイントです。

荒地 紗花 尾崎 花珠

かぶりキツシュ

～熱量・栄養素量(1人分)～

エネルギー	163kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	10.6g
炭水化物	10.8g
ー糖質	8.6g
ー食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	60mg
カリウム	200mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	132μg
ビタミンB1	0.14mg

4人分(1人2つ)

[材料]	[分量]
玉ねぎ	1/2個
ミックスベジタブル	80g
ベーコン	4枚
オリーブオイル	大さじ1/2
塩コショウ	少々
餃子の皮	8枚
チーズ	10g

☆調味料	
モリンガ	小さじ4
卵	1個
牛乳	30cc
生クリーム	30cc
塩コショウ	少々



＊おすすめポイント＊
手軽に作れて、一口でかぶりと食べられるところ

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②ボウルに☆を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを入れて中火で炒める。
- ④玉ねぎ、ミックスベジタブルを加えてしんなりするまで炒め、塩こしょうをふる。
- ⑤カップに餃子の皮をしき、3を均等に入れ、2を流し入れ、チーズをかけ、180℃に予熱したオーブンで15～20分加熱する。



熱量&栄養素量
(14個当たり)

エネルギー 754kcal
タンパク質 47.6g
脂質 36.2g
炭水化物 67.6g
糖質 64.2g
食物繊維 3.4g
食塩相当量 1.8g
カルシウム 62mg
カリウム 804mg
鉄 3.3mg
亜鉛 6.5mg
ビタミンA 144mg
ビタミンB1 1.49mg

お家でかんたんにつくれる！

モリンガ餃子



工夫した点

包む工程を省いて折りたたむように
作るため簡単に作れる。

材料 (14個分)

餃子の皮	14枚
豚ひき肉	200g
にら	1本 (10g)
おろししょうが	小さじ1/2 (7.5g)
酒	大さじ1/2 (7.5g)
濃い口しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
モリンガ (粉末)	小さじ1 (3g)

タレ

濃い口醤油、酢
濃い口醤油：酢 = 2：3

オススメポイント

モリンガを餃子の具に混ぜ込むことで
モリンガ特有の匂いや
味が気になる人でも食べやすくした。

作り方

- ① ビニール袋にニラをキッチンバサミで細かく切って入れる。
残りの材料を入れて、袋の上から粘りが出るまでもみこみ、
袋の角を少し切り落とす(肉だね)
- ② 餃子の皮1枚に肉だね1/14量をしぼり皮のふちに
水(分量外:適量)をぬり、両端を折りたたむ。
同様に計14個作る。
- ③ フライパンを熱し、2のとじ目を上にして並べて中火で焼く。
- ④ パチパチと音がなってきたら水(分量外:大さじ3)を入れて
ふたをし、5分程蒸し焼きにする。こんがりとするまで焼く。

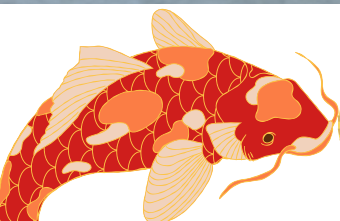


大森真悠・藤原美紗・藤原絢凧

魚のホイル焼き



作成者：新谷麻友



【材料(4人分)】

塩サバ(切り身) 4匹(67g×4)	
しめじ 80g(約1/2個)	こしょう 0.08g
エリンギ 1/2袋(100g)	たまねぎ 120g(約1/2個)
酒 大4(60g)	モリンガ 1g
マーガリン 5g	油 小1(4g)
塩 0.8g(一つまみ)	薄口醤油 8g(小1・1/3)

【作り方】

- ①玉ねぎを薄切り。
- ②えのきの石突を取り、半分に切る。手でほぐす。
- ③しめじも石突を取り、手でほぐす。
- ④魚より5cm大きくアルミホイルのまわりを取る。
- ⑤魚をペーパーで拭く。
- ⑥別のペーパーに油をしみ込ませ、アルミホイルの真ん中に塗る。一番下に玉ねぎを入れ、次に白身魚(皮を下に)を入れる。えのき、しめじを入れたら、全体的に塩・こしょうを振り、酒を入れる。バターをのせる。
- ⑦アルミホイルで巻いていく。
- ⑧フライパンにカップ1杯の水を入れ、たたんだアルミホイルを入れる。蓋をして中火で15分火にかける。水分が無くなったら足す。
- ⑨火が通っているか確認。ふきんで取り、アルミホイルごとお皿において醤油、モリンガを茶こして振りかける。

誰でも簡単！失敗なし！
魚の身を柔らかく食べやすい！
ホイルに包むのでこびりつかず洗い物も簡単！

熱量 & 栄養素量(1食分)	
熱量	471kcal
タンパク質	19.1g
脂質	43.0g
炭水化物	3.6g
-糖質	2.0g
-食物繊維	1.6g
食塩相当量	3.1g
カルシウム	22mg
カリウム	376mg
鉄	1.6mg
亜鉛	0.7mg
ビタミンA	16μg
ビタミンB1	0.17mg



4人分(1人2つ)

[材料]	[分量]
かぼちゃ	170g
りんごM	100g
甘酒	300ml
シナモン	好きなだけ
モリンガ	小さじ4
☆トッピング	
りんごM	30g
バター	2.5g
砂糖	1g
ナッツ	2g

～熱量・栄養素量(1人分)～

エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.2g
炭水化物	29.5g
-糖質	26.5g
-食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.2g
カリウム	293mg
カルシウム	39mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	190μg
ビタミンB1	0.05mg

かぼちゃとりんごの
ホットスムージー



※おすすめポイント※

甘酒を使い温かい
スムージーにすることで
高齢者にも飲みやすく！

～作り方～

- ①かぼちゃを500w3分くらい加熱する。
- ②りんごを1口大くらいの大きさに切って塩水につけておく。
- ③かぼちゃも1口大くらいの大きさに切る。
- ④かぼちゃ、りんご、甘酒をミキサーにかける。
- ⑤鍋に移して軽く沸騰するまで加熱する。
- ⑥モリンガとシナモン(お好みで)を入れて混ぜる。
- ⑦コップに注いで上に炒めたトッピングをかけたら完成。



さっぱりおろしサラダ



材料(1人分)

モリンガ 3g
大根 50g
きゅうり 30g
ミニトマト 40g
レタス 10g

ドレッシング
ポン酢 15g
しょうゆ 15g
ごま油 7.5g
塩胡椒 適量

熱量&栄養素量 (1人分)

エネルギー	121kcal	カルシウム	88mg
たんぱく質	3.1g	カリウム	380mg
脂質	7.8g	鉄	24.0mg
炭水化物	8.8g	亜鉛	0.5mg
ー糖質	6.4g	ビタミンA	143 µg
ー食物繊維	2.4g	ビタミンB1	0.08mg
食塩相当量	2.3g		

上岡詩音 尾野円香

作り方 ★★★★★

- 1.野菜を水洗いししたあと切る
- 2.大根をすりおろし、モリンガを混ぜる
- 3.サラダとすりおろした大根にドレッシングをかける

工夫した点

ドレッシングの味付けを薄めにし、さっぱり感を出した
段落テキスト

モリンガマッシュポテトの スプラウト生ハム巻き

材料(1人分あたり)

・ジャガイモ	93g
・生ハム	35g
・スプラウト	25g
・塩コショウ	0.2g
・牛乳	15g
・バター	5g
・モリンガ	4g

熱量&栄養素量(1人分あたり)

エネルギー	200kcal	カルシウム	72mg
タンパク質	13.8g	カリウム	779mg
脂質	11.2g	鉄	2.0mg
炭水化物	19.3g	亜鉛	1.6mg
-糖質	8.0g	ビタミンA	178μg
-食物繊維	11.3g	ビタミンB ₁	0.45mg
食塩相当量	2.1g		

作り方

- 1、じゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
- 2、1のジャガイモを潰して、牛乳、バターを加え滑らかにする。
- 3、2にモリンガを適量加える。
- 4、生ハムに3とスプラウトを包む。

ポイント

潰したジャガイモにモリンガを混ぜることで味がなじみ、生ハムとスプラウトのハーモニーを味わってください

作成者

・仲梶紗妃
・川口季香

・山地乃愛
・鴻池菜花



モリンガレシピ

カプレーゼ

セールスポイント

手軽に作れてモリンガを摂取できる

工夫した点

果汁が崩れない甘くて新鮮なトマトを使用した

材料 (1人分)

トマト ... 150g
モzzarellaチーズ ... 100g
バジルソース... 5g
クルトン...2g
モリンガ...2g



作り方

※モzzarellaチーズに塩で味付けしておく

- 1 トマトとモzzarellaチーズは半月切りにする
- 2 器にトマト、モzzarellaチーズを盛る
- 3 バジルソースとモリンガをかける
- 4 クルトンを盛り付けると完成

熱量&栄養素量 (1食当たり)

熱量	318kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	21.3g
炭水化物	13.7g
ー糖質	12.0g
ー食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	346mg
カリウム	379mg
鉄	6.9mg
亜鉛	2.9mg
ビタミンA	350μg
ビタミンB1	0.09mg

Making

宮脇柊威

FRESH

グリーンスムージー

材料（4人分）

りんご	150g
キウイ	150g
パイナップル	120g
オレンジ	200g
氷	8個
牛乳	250g
モリンガ	12g

~作り方~

1. フルーツの皮をむき、それぞれ1口大に切る。
2. ミキサーにフルーツ、牛乳、氷、モリンガを入れ、なめらかになるまでミキサーにかけたら出来上がり！！

モリンガをフルーツと一緒にミキサーにかけるだけで簡単！独特な味も感じにくく美味しい！

熱量 & 栄養素量

（1人分あたり）

エネルギー	277kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.6g
炭水化物	60.6g
—糖質	53.7g
—食物繊維	6.9g
食塩相当量	0.1g
カリウム	956mg
カルシウム	193mg
鉄	1.0mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	154μg
ビタミンB1	0.2mg





熱量&栄養素量
(1食当たり)
(直径18cmの丸型の1/8)
熱量 266kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 16.0g
炭水化物 27.5g
-糖質 25.1g
-食物繊維 2.4g
食塩相当量 0.1g
カルシウム 62mg
カリウム 288mg
鉄 1.6mg
亜鉛 0.9mg
ビタミンA 160μg
ビタミンB1 0.05mg

しっとり濃厚なご褒美ケーキ モリンガ入りパウンド型 ガトーショコラ



●材料

(パウンド型Lサイズまたは直径18cmの丸型 1個分)

ミルクチョコレート	100g
無塩バター	60g
全卵	150g(卵M 3個)
砂糖	120g
食塩	0.1g
生クリーム	40g(大さじ3)
薄力粉	20g
ココア	50g
モリンガ(粉末)	10g

<トッピング>

粉糖	適量
モリンガ	適量

オススメポイント

ガトーショコラにすることで
モリンガの独特な風味が苦手な方でも
気にせず美味しく食べられる

工夫した点

モリンガが苦手でも
食べやすいように、
風味の強いチョコを
使うことで、緩和した。

●作り方

1. 型の底に紙を敷いて、周りにマーガリンを塗って粉をはたいて置く。オーブンは180度でセットしておく。
2. チョコレートを刻んで湯煎で溶かす。溶けたらバターを加え更に溶かす。粉類は合わせてふるっておく。
3. ボールに卵白を加え、塩極少々加えハンドミキサーで泡立てる。泡立って来たら、砂糖(分量の半量)を2~3回に分けて加え、角が立つ位しっかりしたメレングを作る。
4. 別のボールに卵黄と砂糖(残りの半量)を加え、ハンドミキサーで白っぽくマヨネーズ状になるまで良くすり混ぜ、②と生クリームを加える。
5. ④にふるった粉類を練らないようにさっくり加える。
6. メレングを再度混ぜ滑らかにし、⑤に1/3を加えしっかり混ぜ生地を柔らかくする。残りのメレングを2回に分けてさっくり混ぜ込む。
7. 型に流し、180度で10分後160度に下げ、30~35分焼く。
竹串を挿して何もつかなければOK。
周りをナイフで刺がして冷ます。
8. 仕上げにトッピング用の粉砂糖またはモリンガを振って完成!

モリンガスコーン

チョコチップを使うことでモリンガの苦みを抑え食べやすくなっています！

Moringa Recipe

材料（1人分）

- ・板チョコレート 25g
(1/2枚)
- ・ホットケーキミックス . . . 100g
- ・サラダ油 25g
- ・牛乳 25g
- ・モリンガパウダー 小1/2



作り方

1. 板チョコレートを包丁で1 cm くらいに砕く
2. ボウルにホットケーキミックス、サラダ油、牛乳、モリンガパウダーを入れ、さっくり混ぜる
3. 一塊になったらラップを引いた上でのせ、チョコチップを加えて混ぜ込む
4. 馴染んだら2 cm程の厚さに伸ばし、一口大に切り分ける
5. クッキングシートに乗せ、オーブンで180°C20分程度焼く
(様子を見ながら)

熱量 & 栄養素量（1人分）

・熱量	739cal
・たんぱく質	10.8g
・脂質	38.6g
・炭水化物	90.3g
一糖質	87.2g
一食物繊維	3.1g
・食塩相当量	1.1g
・カルシウム	202mg
・カリウム	408mg
・鉄	1.2mg
・亜鉛	0.8mg
・ビタミンA	83μg
・ビタミンB1	0.16mg

段落テキスト

安藝友音 飯田直子 福田満璃奈



熱量 & 栄養素量 (1個分)

熱量	110kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	5.4g
炭水化物	13.1g
-糖質	12.8g
-食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	27mg
カリウム	56mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	50μg
ビタミンB1	0.02mg

モリンガシフォンケーキ

手軽なサイズで食べやすいです！優しい味
にできたと思います

材料 (マフィン型 10個分)

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	3g
(a)卵黄 (Lサイズ 計60g)	3個分
(a)グラニュー糖	40g
(a)塩	少々(1g)
(b)卵白 (Lサイズ 計120g)	3個分
(b)グラニュー糖	40g
サラダ油	30g
牛乳	70g
モリンガパウダー	2g

作り方

- 1 準備 オーブンを170℃に予熱する。
- 2 ボウルに(a)を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- 3 サラダ油を少しずつ加えて混ぜ、牛乳を加えながら滑らかになるまで混ぜる。
- 4 モリンガパウダー以外の粉類を振るい入れ、混ぜる。
- 5 卵白をボウルに入れてハンドミキサーで混ぜ合わせる。泡立ってきたら(b)グラニュー糖を3回に分けて加え、よく混ぜる。しっかり角が立つまで泡立てる。
- 6 3に4を数回に分け加え、都度ゴムベラで混ぜる。
- 7 別のお皿に少しだけ生地を取り、モリンガと合わせ、生地に戻す。
- 8 型に8割程度程入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。

とろっとお手軽わらびもち

上岡詩音 尾野円香

材料(1人分)

片栗粉 25 g

砂糖 30 g

水 200ml

氷水 適量

モリンガ 3 g

きな粉 5 g



熱量&栄養成分(1人分)

エネルギー 234g

たんぱく質 2,8g

脂質 1.5g

炭水化物 53g

一糖質 51.4g

一食物繊維 1.6g

食塩相当量 0.01g

カリウム 110mg

カルシウム 68mg

鉄 23.9mg

亜鉛 0.4mg

ビタミンA 97μg

ビタミンB1 0.01mg

作り方

- 1.ボウルに片栗粉、水、モリンガを入れてよく混ぜる
- 2. 鍋に混ぜたものを入れて、加熱しながら混ぜる
- 3. 生地が透明になってきたら鍋から火を下ろす。濡れ布巾の上で更に混ぜる。
- 4. 生地がまとまってきたら氷水に入れて冷やし、手で丸める
- 5. 4の水気を切り盛り付けて、きな粉をふるいかける

○工夫した点○

わらびもちが柔らかくなりすぎないように加熱時間を短くした



牟岐町提供写真

牟岐町

自己紹介

徳島県の南部に位置し、温暖な気候で、お米の生産が盛んに行われています。

牟岐町では2021年6月栽培が開始され、2022年春からパウダーの販売が始まりました。



もちっとむぎゅっとの会

2019年に牟岐町との連携を開始し、翌年に「もちっとむぎゅっとの会」を立ち上げました。徳島文理大学食物栄養学科中川研究室に集まった学生（3年生11人、2年生10人）で牟岐町の地域活性化を目指して活動しています。



もちっとむぎゅっとの会
キャラクター



徳島文理大学
もちっとむぎゅっとの会のHP



モリンガ茶（焙煎）



モリンガパウダー