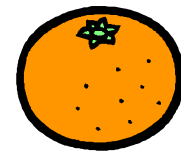




マルハチ村松 甘夏みかん



デザートやサラダに・・・

盛り付け例&使用レシピ集

盛り付け例

★そうめん★



★冷やし中華★



★フルーツの盛り合わせ★

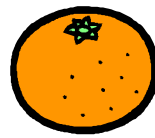


★フルーツゼリー★





マルハチ村松 甘夏みかん



使用レシピ

★甘夏みかんとキャベツのサラダ★

甘夏みかんとキャベツのさっぱりとしたサラダです。



1人前

材料名	数量(g)
キャベツ	50
きゅうり	25
塩	0.75
甘夏みかん(缶詰)	25
缶詰シロップ	5
酢	3
砂糖	2.2
オリーブオイル	1

<作り方>

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし、分量の塩で塩もみしておく。甘夏みかんはザルにあげる。
- ② 缶詰シロップ、酢、砂糖、オリーブオイルを混ぜておく。
- ③ 甘夏みかん、水気を切った①、②を混ぜ合わせる。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
サラダ	57kcal	1.0g	1.2g	11.2g	296mg	178mg	30mg	26mg	0.3mg	0.8g

★フルーツヨーグルト★

人気メニューのフルーツヨーグルト和えです。



1人前

材料名	数量(g)
甘夏みかん(缶詰)	35
黄桃(ダイズ缶詰)	20
パイナップル(カット缶詰)	20
バナナ	50
干しぶどう	2
ヨーグルト(無糖)	37.5
砂糖	0.75

<作り方>

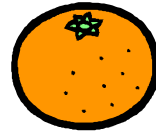
- ① 果物の缶詰はザルに開けておく。
- ② バナナは皮をむき、1cmの厚さに切り、缶詰シロップにつけておく。
- ③ ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ ③に①、シロップを切ったバナナ、干しぶどうを混ぜ合わせる。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ヨーグルト	137kcal	2.3g	1.3g	30.4g	20mg	332mg	54mg	60mg	0.3mg	0g



マルハチ村松 甘夏みかん



使用レシピ

★甘夏みかんのヨーグルトアイス★

ホイップクリームを使った簡単手作りアイスです。



1人前

材料名	数量(g)
甘夏みかん(缶詰)	50
ヨーグルト(無糖)	50
ホイップクリーム	15
砂糖	2.3

<作り方>

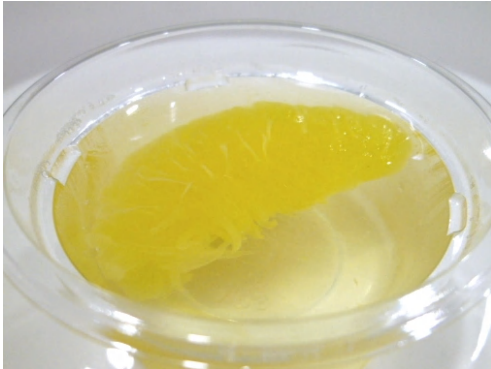
- ① 甘夏みかんはシロップを切っておく。
- ② タッパーなどに汁気を切った①、ヨーグルト、ホイップクリーム、砂糖を加え混ぜる。
- ③ ブラストチラーで急速冷凍または冷凍庫で凍らせる。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
アイス	141kcal	2.9g	6.7g	17.1g	58mg	142mg	68mg	83mg	0.1mg	0.1g

★甘夏みかんのゼリー★

ライトシロップも利用したさっぱり甘夏みかんのゼリー！



60mlゼリーカップ 16個分

材料名	数量(g)
ゼラチン	10
お湯(80℃以上)	100
砂糖	50
水	200
缶詰シロップ	200
甘夏みかん(缶詰)	250

<作り方>

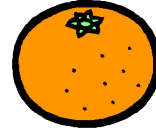
- ① ゼラチンをお湯でしっかり溶かし、砂糖、水、缶詰シロップを加え混ぜる。
- ② ゼリーカップなどに甘夏みかんをいれ、①を均等に流し入れる。
- ③ ブラストチラーで急速冷却または冷蔵庫で冷やす。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ゼリー	35kcal	0.7g	0g	8.0g	2mg	24mg	2mg	3mg	0.1mg	0g



マルハチ村松 甘夏みかん



使用レシピ

★甘夏みかんのカップケーキ★

ホットケーキミックスを使用した簡単カップケーキです。



アルミカップ6号サイズ18個分

材料名	数量(g)
ホットケーキミックス	400
甘夏みかん(缶詰)	400
缶詰シロップ	160
水	160

<作り方>

- ① ホットケーキミックスに缶詰シロップと水を加えてさっくり混ぜる。
- ② 1/1浅(20mm)ホテルパンにアルミカップを並べ、①を均等に流し入れる。
- ③ ②の中央に甘夏みかんをのせる。(※または①に甘夏みかんを混ぜ込む)
- ④ スチームコンベクションオーブンで加熱する。(予熱あり:ホットモード:170℃:蒸気量0%:20~25分:風量最小)(中心に竹串をさし、生っぽい生地がついてこなければよい)

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ケーキ	105kcal	1.8g	1.0g	22.2g	87mg	81mg	24mg	43mg	0.2mg	0.2g

★甘夏みかんの蒸しパン★

甘夏みかんのジュシーさが蒸しパンに良くあいます。



アルミカップ6号サイズ18個分

材料名	数量(g)
ホットケーキミックス	400
ベーキングパウダー	4
牛乳	350
砂糖	27
甘夏みかん(缶詰)	300
缶詰シロップ	50

<作り方>

- ① ホットケーキミックス、ベーキングパウダーをふるいにかけておく。
- ② ①と牛乳、砂糖、缶詰シロップを混ぜ合わせる。
- ③ 1/1穴あきホテルパンにアルミカップを並べ、②を均等に流し入れる。
- ④ ③の中央に甘夏みかんをのせる。(※または②に甘夏みかんを混ぜ込む)
- ⑤ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。(予熱あり:スチームモード:100℃:蒸気量100%:13分)

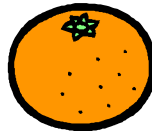
【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
蒸しパン	116kcal	2.4g	1.7g	22.7g	110mg	109mg	50mg	68mg	0.1mg	0.3g

株式会社 マルハチ村松



マルハチ村松 甘夏みかん



使用レシピ

★フルーツロールケーキ★

フルーツがたっぷり入ったロールケーキです。



1/1 ホテルパン：22 切分

材料名	数量(g)
薄力粉	240
卵	9 個
砂糖	240
バター	15
牛乳	30
バニラエッセンス	少々
缶詰シロップ	30
ホイップクリーム	100
甘夏みかん (缶詰)	160
黄桃 (カット缶詰)	160
パイナップル (カット缶詰)	160

<作り方>

- ① ボウルに卵、砂糖を2~3回に分けて入れ、もったりするまで電動ミキサーにかける。バターは電子レンジに10~20秒かけ、軽く溶かしておく。缶詰はザルにあげる。
- ② ふるった薄力粉をさっくり混ぜ合わせ、バター、牛乳、バニラエッセンスを加え、クッキングシートをしいた1/1深(65mm)ホテルパンに流す。
- ③ スチームコンベクションオーブンで加熱する。(予熱あり：ホットモード：170℃：蒸気量0%：20分：風量最小)(中心に竹串をさし、生っぽい生地がついてこなければよい)
- ④ 粗熱が取れたら、缶詰シロップをはけで全体にぬり、ホイップクリームを全体にぬり、フルーツを手前から1/3あたりにのせ、全体をまく。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ロール	159kcal	4.1g	4.7g	24.5g	48mg	71mg	19mg	61mg	0.6mg	0.1g

★甘夏みかんのパウンドケーキ★

甘夏みかんのフレッシュさがあるパウンドケーキです。

20×8×6cm パウンド型 1台：8切分



→カップケーキでも!

加熱時間 25分



材料名	数量(g)
甘夏みかん (缶詰)	200
薄力粉	110
ベーキングパウダー	4
バター	30
砂糖	50
卵	1 個
ヨーグルト (無糖)	50

<作り方>

- ① 甘夏みかんはザルにあげておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふっしておく。バターは電子レンジで10~20秒加熱し、軽く溶かしておく。
- ② バターをクリーム状にし、砂糖を2~3回にかけて加えその都度よく混ぜ、白っぽくふんわりとした状態にし、卵を3~4回に分けてその都度なめらかになるまで手早く混ぜる。
- ③ ヨーグルト、甘夏みかん、②を軽く混ぜる。
- ④ クッキングシートをしいた型に③を流しこみ、真ん中をゴムベラで軽くすじを入れる。
- ⑤ スチームコンベクションオーブンで加熱する。(予熱あり：ホットモード：170℃：蒸気量0%：40分：風量最小)(中心に竹串をさし、生っぽい生地がついてこなければよい)
- ⑥ 粗熱をとり、冷ましてから型からははずす。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
パウンド	138kcal	2.4g	4.2g	21.8g	75mg	82mg	30mg	52mg	0.3mg	0.2g