



茂原市で歯の情報を発信しているキャラクターです。

材料/16枚分

- モーバのクッキー生地**
 無塩バター…………… 30g
 薄力粉…………… 50g
 苺パウダー…………… 2g
 グラニュー糖…………… 25g
- ラッシーのクッキー生地**
 無塩バター…………… 30g
 薄力粉…………… 50g
 抹茶パウダー…………… 1g
 グラニュー糖…………… 25g
- 顔や飾りのパーツ**
 マシュマロの輪切り(白目)…… 適宜
 チョコレート(黒目)…………… 適宜
 ピンクのアイシング(口とリボン) …… 1本
 緑のアイシング(帽子)…………… 1本
 チョコペンやアラザン等…お好みで

モーバとラッシークッキー(苺味と抹茶味)

作り方

①モーバの生地(苺味)を作る。ボウルにバターを入れ、ゴムべらで練り混ぜる。クリーム状になったらグラニュー糖を加えて擦り混ぜる(バターが硬い場合は、耐熱ボウルに入れ10秒加熱するとよい)。②白っぽくふんわりしたら、薄力粉と苺パウダーを混ぜて振るい入れる。ゴムべらでさっくり混ぜ合わせ、まとめる。③同様にラッシーの生地(抹茶味)を作る。④1つの生地を8等分して、顔の形に整える。⑤平らな皿にクッキングペーパーを敷き、間隔を空けて、生地を5枚ずつ円形に並べる。⑥ラップはせず、500Wで生地が少し盛り上がるまで約1分20秒加熱する。加熱が足りない場合は10秒ずつ追加する(温かいうちは軟らかいが、冷めるとサクツとする)。⑦金網に取り、粗熱を取る。⑧マシュマロ、チョコレート、アイシングで顔や飾りを作る。

ひとこと

手作りおやつを楽しんで、おいしいクッキーを食べた後は、お水やお茶を飲もうネ♪夜、寝る前の歯磨きも忘れずにネ。モーバとラッシーの歯ッピータイムでも作り方を紹介しています！ぜひご覧ください。



(栄養価/1枚分) エネルギー67kcal たんぱく質0.6g 脂質3.5g 食塩相当量0.0g



夏みかんのゼリー

材料/8個分

- A { 夏みかんの果肉… 80g(1個)
 水…………… 420ml
 砂糖…………… 75g
 粉ゼラチン…………… 10g

てんもんどろ(ピール)

- 夏みかんの皮…………… 3個分
 水…………… 40ml
 砂糖…………… 150g
 砂糖(最後にまぶす分)…………… 適量

夏みかんのゼリー 夏みかんの皮を使ったてんもんどろ(ピール)

作り方

夏みかんのゼリー

①Aを鍋に入れ煮立てる。②砂糖が溶け実がほぐれたら火を止め、水でふやかした粉ゼラチンを入れよく混ぜる。③容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

てんもんどろ(ピール)

(下処理)夏みかんは丸いままピーラーで表面の皮をごく薄くむき、きれいにしておく。①皮を4等分に切り、皮の内側の白いわたを包丁で取り除き、1cm幅、5~6cm長さの短冊切りにする。②鍋に水1Lと①を入れ15分煮る。ザルに上げ水を切り、新しい水に1時間以上浸す。③フライパンに水と砂糖を入れ煮立てる。水気を絞った②を入れ木べらで混ぜながら、水分がなくなりフライパンの周りに砂糖が白く固まってくるまで火を通す。④大きめの容器にキッチンペーパーを敷き、砂糖を適量入れ③によくまぶしつける。

ひとこと

地元の夏みかんを使った少しほろ苦いゼリーです。冷やしてデザートにするとおいしいです。皮は茹でて苦味を取ったら、細かく刻んでマーマレードやてんもんどろにすると捨てることなくおいしくいただけます。

(栄養価/ゼリー1個60g分) エネルギー50kcal たんぱく質1.2g 脂質0.0g 食塩相当量0.0g

デザート



モバリんのこどもの日プレート

材料

【たけのご飯】

米…………… 2合
たけのこ……………60g
だし汁…………… 2カップ
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1

【モバリん】

薄焼き玉子…………… 1/3個
はんぺん…………… 1枚
のり、ほうれん草……………適宜
魚肉ソーセージ……………適宜
スライスチーズ……………適宜

【ミニカツ10本】

豚ヒレ肉…………… 70g
塩・こしょう…………… 少々
玉ねぎ…………… 1/2個
薄力粉…………… 大さじ2
卵…………… 1個
パン粉…………… 10g
揚げ油…………… 適宜

【付け合わせ】

春キャベツ千切り…………… 60g
にんじん……………5g
ミニトマト…………… 2個
アスパラガス…………… 1/2本
ヤングコーン…………… 1本

作り方

①【たけのご飯】

研いだ米に分量のだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、アク抜きしたたけのこ（スライス）を加え炊く。

②たけのご飯で、こいのぼりの形を作る。1個40g程度。のりで目とウロコを表現。

③【モバリん】

薄焼き玉子を焼き、星型に抜く。サラダ用はんぺんは片側を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。

④のり、ほうれん草、魚肉ソーセージで顔を作る。

⑤【ミニカツ】

豚ヒレ肉、玉ねぎを1cm角に切る。楊枝に肉と玉ねぎを刺す。小麦粉→卵→パン粉の順につける。

⑥揚げ油を熱し、カツを揚げる。

⑦【付け合わせ】

茹でたキャベツとにんじんは和える。アスパラガスはこいのぼりの支柱、トマトは一番上に、旬のヤングコーンは手前に置く。

ひとこと

旬の食材をワンプレートに盛り込みました。

こどもの日は、モバリんと一緒にお子さんの健やかな成長を願ってワンプレートランチはいかがですか？



(栄養価/1食分) エネルギー514kcal たんぱく質23.5g 脂質15.6g 食塩相当量2.3g



モバリんの七夕プレート



材料/1人分

【天の川】

そうめん…………… 1/3束
薄焼き玉子…………… 適宜
オクラ、めんつゆ…………… 適宜

【笹】

アスパラガス…………… 1/2本
ベビーリーフ…………… 適宜

【とうもろこし】

とうもろこし…………… 1/8本

【モバリん】

葱ッペ餃子…………… 1個
CHEDARチーズ…………… 1枚
のり、ベビーリーフ…………… 適宜
ハム、トマト…………… 適宜

【チーズ芋餅 星型3個分】

ポテトフ레이크…………… 6g
片栗粉…………… 小さじ2
熱湯…………… 大さじ1
顆粒コンソメ…………… 2g
CHEDARチーズ、バター… 適宜

【トマトカップポテトサラダ】

ミディトマト…………… 1個
ポテトフ레이크…………… 5g
熱湯…………… 10ml
牛乳…………… 小さじ1
〔マヨネーズ…………… 大さじ1/2
カレー粉…………… 少々
ロースハム…………… 1/2枚
枝豆…………… 1さや

【メロン】

メロン…………… 5切れ

作り方

- ①【天の川】
そうめんを茹でて、波型に盛り付ける。星型に抜いた薄焼き玉子、茹でて輪切りにしたオクラを飾りつける。
- ②【モバリん】
葱ッペ餃子は熱したフライパンに油を引き、分量外の水を入れ蓋をし、8分程度蒸し焼きにする。
- ③CHEDARチーズは星型に抜き、葱ッペ餃子をのせ、のり、ベビーリーフ、ハム、トマトで顔を作る。
- ④【笹・とうもろこし】
アスパラガスは茹でて縦半分に切る。とうもろこしも茹でて1/8に切る。
- ⑤【トマトカップポテトサラダ】
ボウルにポテトフ레이크、熱湯、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥マヨネーズとカレー粉を合わせておき、冷めた⑤と合わせる。1cm角に切ったハム、さやから出した枝豆も加え、混ぜる。
- ⑦ミディトマトはヘタの部分を取り、中身をくり抜く。トマトカップに⑥のポテトサラダを詰める。
- ⑧【チーズ芋餅】
ポテトフ레이크に熱湯と顆粒コンソメを加え、ざっと混ぜる。
- ⑨更に片栗粉とちぎったスライスチーズを加え、まとまるまで混ぜる。3等分にし、星型に抜く。
- ⑩フライパンにバターを溶かし、チーズ芋餅を並べ、両面をこんがり焼く。

ひとこと

茂原市は令和4年に市政施行70周年を迎えました。
モバリんの顔には、第5回全国ふるさと甲子園のグルメ部門で1位を獲得した葱ッペ餃子を使用しました♡



(栄養価/1食分) エネルギー488kcal たんぱく質14.7g 脂質15.7g 食塩相当量1.1g (めんつゆを除く)



モバリんのお月見プレート

材料/1人分

【鮭おにぎり】

ご飯…………… 100g
焼き鮭…………… 20g

【厚揚げのカレー煮】

厚揚げ…………… 50g
めんつゆ(2倍濃縮) … 小さじ2
水…………… 40ml
カレー粉…………… 少々
みりん…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1

【りんご】

りんご…………… 1/8個

【薄焼き玉子】

薄焼き玉子…………… 星型1枚分

【豆腐入りれんこん餅】

れんこん…………… 40g
絹ごし豆腐…………… 12g
片栗粉…………… 適宜
塩…………… 少々
油…………… 適宜

【小松菜のみそピー和え】

小松菜…………… 40g
みそピーナッツ…………… 10g

【さつまいものオレンジ煮】

さつまいも…………… 30g
オレンジジュース…………… 25ml
はちみつ…………… 5g
レモン果汁…………… 少々

【きんぴらごぼう】

ごぼう…………… 40g
ごま油…………… 適宜
しょうゆ…………… 小さじ1/2
みりん…………… 小さじ2/3
酒…………… 小さじ1/2

作り方

①【鮭おにぎり】

焼き鮭をほぐし、具を真ん中にして小さいおにぎりを6つ作る。

②【厚揚げのカレー煮】

厚揚げはお湯をかけ、油抜きし、長方形に切る。材料を鍋に入れ、味がしみるまで煮る。

③【れんこん餅】

れんこんは皮をむき、すりおろし、汁気を切る。ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。

④楕円に形を整える。フライパンに油を引き、両面を焼く。

⑤【きんぴらごぼう】

ごぼうはささがきにし、水にさらす。フライパンにごま油を引き、ごぼうを炒める。

⑥調味料を加え、炒め煮にする。

⑦【小松菜のみそピー和え】

小松菜を茹で、食べやすい長さに切り、誤嚥防止のため包丁で細かく砕いたみそピーナッツと和える。

⑧【さつまいものオレンジ煮】

さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしておく。

⑨鍋にさつまいもが重ならないように並べ、全ての材料を加え、アルミホイルで落とし蓋をして火にかける。

⑩煮汁が煮詰まり、とろっとしたらできあがり。

ひとこと

旬のさつまいもをお月様に見立て、お月見が楽しくなるような賑やかなモバリんプレートを考えました。

れんこん餅はお好みでしょうゆなどをかけてお召し上がりください。



(栄養価/1食分) エネルギー579kcal たんぱく質20.4g 脂質15.6g 食塩相当量2.2g