

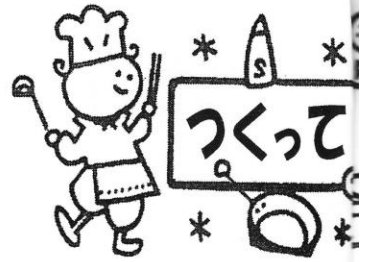
いも羊かん

簡単！シンプル！でも味は本格派

さつまいも	450g
上新粉	50g
砂糖	30g~

砂糖の量は
1位の甘さで
加減して!!

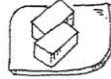
- ① さつまいもは皮をむき蒸して 熱いうちに ボウルでつぶす。
*「なめらかな方が
いいよ蒸さる。」*
- ② ①に上新粉と砂糖を加え
手でしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 型に入れ 強火で 25~30分蒸す。
蒸気の上がる状態で 蒸し始める!!



自分で作った
お子さんと
作って



かぼちゃ羊かんも
チャレンジしてみて!



おからクッキー

あのおからが大変身!

おから	50g
砂糖	25g~
豆乳(水)	20cc

大豆畑屋さんの
おいしいおからだと
Good!!

- ① ボウルに全ての材料を入れ 混ぜ合わせる。
- ② 天板に スプーンで生地を 落とすか、軽く丸めてつぶした
ものをのせる。 ○ → ⊖
- ③ 180℃のオーブンで 7~8分 焼く。



長芋カップケーキ

野菜のケーキとは思えない味。冷めてもおいしい

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
長芋	100g
砂糖	20g~
大根	50g

砂糖は40g酒や
バナナペーストを
加えてOK!

- ① 長芋はすりおろして 砂糖としっかり混ぜ合わせる。
- ② 大根は ゆでてつぶす。(ミキサー可) ゆで汁はとっておく。
- ③ ①と②を合わせて、泡立て器で かき混ぜる。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて③にふるい入れ
混ぜ合わせる。(生地が固ければ②のゆで汁が 水
太ゆる程度でゆるめる)
- ⑤ プリムカップに 大さじ1~2杯ずつ入れ、170℃に予熱した
オーブンで 17~20分 焼く。



走る! かんたん!!

人参を入れると 色もキレイ。
量は少なめにし、大根と一緒にゆでる。

「卵、牛乳、油をつかわない おやつ」
著者/東 佳子 田邊尚世 中島えつ子
発行/ジャパンマシニスト社

スコーン

ノンオイルでこのホロホロ食感!!



薄力粉	100g
コーンフラワー	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	30g
豆乳(水)	100cc

- ① 粉類は合わせてふるっておく。
- ② ホウルに豆乳(水)と砂糖を入れ、ひと混ぜした中に①の粉を加える。
- ③ ②を大きくわからないように混ぜる。
- ④ 手でゴルフボールくらいにまとめる。(力を加えず軽くまとめる!)
- ⑤ 180℃のオーブンで12分くらい焼く。

おやつは味も格別。
一緒にたのしく
みませんか?

いちご大福・キウイ大福

こんなに手軽にできるなんて超ビックリ

白玉粉	1C
水	180cc
あんぱん	適宜
いちご	10コ
(キウイ)	2 1/2コ
片栗粉	適宜

- ① 白玉粉を水でとき、火にかけて(混ぜながら)粘りが出てもち状になったら、片栗粉(片栗粉)をした台にのせる。
- ② いちご1コにあんをつけ(キウイなら1/4コに!)、それを①でくるんで、形を整える。



市販の大福は、生地と餡白を混ぜ込んであるものがあるので、(あんぱん)の方をお気を付け!

ピザトースト

チーズがなくても超!おいしいピザ風

食パン	適宜
糸内豆	1パック
みそ	大さじ1
ケチャップ	適宜
玉ねぎ	"
ちりめんじゃこ	"
ピーマン	"
トマト	"

- ① 糸内豆は細かくきざんで、みそと合わせてしっかり混ぜておく。
- ② 野菜類は好みにスライスしておく。
- ③ パンにケチャップをぬり、玉ねぎ・ちりめん①の糸内豆・ピーマン・トマトの順にトッピングしていく。
- ④ オーブントースターで焼く。

もちん 本格的ピザ生地で作るも Good だよ

簡単ピザ台 P.90参
天然酵母のピザ台は
パンの一次発酵で
びきまっ!

アイデア

カレーもできるよ!

1/4にCUTした食パンをクッキングシートにトッピング...
コンクリームとツナ缶を混ぜてトッピング!
えびな豆をのせて パンナドなどに!!



ケチャップに
マスタードを混ぜて
ぬるだけで
爽! あいっ!
ピザに合うよ!