

にんじんはちみつケーキ

材料(直径4cmの型7個分)

地粉(又は薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
A 塩	少々
レーズン	30g
にんじんのすりおろし	100g
B 豆乳	1/2カップ
はちみつ(またはメープルシロップ)	大さじ1~2

※1歳未満のお子さんに作る場合は、はちみつをメープルシロップに代えてください。

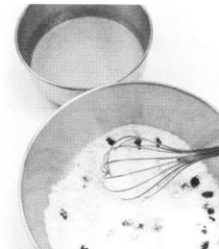
■下準備

- レーズンはトッピング用に少量を取り分けておく。
- 天板に紙型を入れた型を並べておく。
- オープンは160℃に温めておく。



【作り方】

1 材料を混ぜる



ボウルにAの地粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、泡立て器で混ぜる。レーズンも加えてサッと混ぜる。別のボウルにBの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。

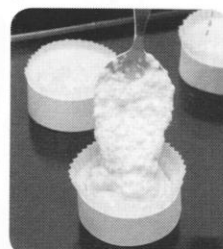
2 AにBを加えて混ぜる



AのボウルにBを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。

とにかく混ぜすぎないこと！ ゴムべらで円を描くように4~5回大きく混ぜたら、縦に切るようにする、この作業を2~3回繰り返せばOKです。

3 型に入れて焼く



2の生地をスプーンですくってマフィン用の紙型に入れ、取り分けておいたレーズンをトッピングする。160℃のオーブンで25分ほど焼き、竹串などで刺してみても、何もついてこなければ焼き上がり。



ポイントはじゃがいもの表面に地粉をまぶすところ。これでカリッとした食感に！

揚げないフライドポテト

材料(作りやすい分量)

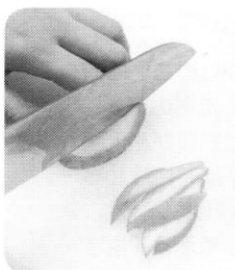
じゃがいも	2個
地粉(又は薄力粉)	大さじ1
塩	小さじ1/4

■下準備

- トースターの天板に、菜種油少々(分量外)を薄くぬっておく。

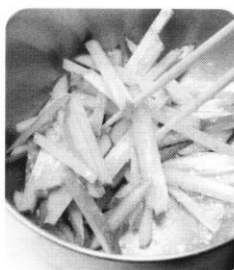
【作り方】

1 ジャがいもを切る



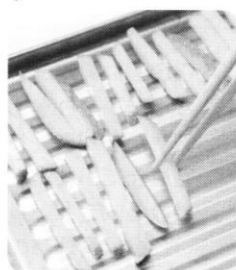
じゃがいもは皮つきのまま、7mm角くらいの棒状に切る。

2 粉と塩をまぶす



1をボウルに入れ、地粉と塩をまぶして菜箸で混ぜる。

3 トースターで焼く



2を天板に並べ、オーブントースターで7~8分焼く。

「味付けや素材でアレンジ」

塩のかわりにカレー粉をまぶしたり、ドライハーブ入りの塩を使ってみるのもおすすめです。また、さつまいも、かぼちゃ、にんじんでつくれる、何もかけずに甘くておいしいですよ。



『みるまゆさんのお子のおやつ』山本路子 著 より

しょうゆやみそなど濃いめの味つけがよくあいます。いろいろアレンジしてみてください！

カンタンおからもち

材料(10個分)	
おから	100g
上新粉	50g
水	大さじ3くらい
しょうゆ、のり、白みそ、白炒りごま	各適量

【作り方】

1 材料を混ぜる

ボウルにおから、上新粉、水を入れ、ゴムべらなどでよく混ぜ合わせる。10等分し、4～5cmの平らな丸型に整える。

2 フライパンで焼く

フライパンを熱し、1の両面を3～4分ずつ焼く。しょうゆをつけてのりを貼ったり、白みそをぬって白ごまをつけて食べる。



ごはんのお焼き

すりおろしたじゃがいもがつなぎの代わりに。カラフルな野菜で彩りもキレイ

材料(直径6cmのもの12枚分)

ごはん	お茶碗1杯分
じゃがいも	1個
にんじん、長ねぎなど好みの野菜(刻んだもの)	1カップ弱分
塩	小さじ1/3
菜種油	少々

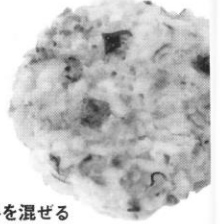
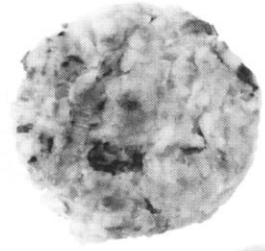
1 材料を混ぜる

じゃがいもはすりおろし、菜種油以外の材料とよく混ぜ合わせる。

じゃがいもは空気にふれると、変色してしまいます。すりおろしたら、すぐに混ぜて焼いてください。

2 フライパンで焼く

フライパンに菜種油を熱して1をスプーンで落とし入れる。へらなどで形を丸く整えながら、片面3～4分ずつ焼く。



お麩スナック

青のりの風味をきかせた塩味のおやつ。止まらなくなるおいしさです

材料(作りやすい分量)

おつゆ麩(直径1.5cmくらいのもの)	1カップ
塩	ふたつまみ
菜種油	小さじ1
青のり	小さじ1

1 塩をから炒りする

フライパンを熱して塩を入れ、サラサラになるまでから炒りする。

2 麩を炒める

1に菜種油を加えて塩となじませる。おつゆ麩を入れて軽く焦げ目がつくまで炒め、青のりをふる。



黒糖の麩菓子

黒糖を煮つめ、さらにコクを出します。少量でも満足できる味わいです

材料(作りやすい分量)

おつゆ麩(直径2～3cmのもの)	約20個
黒糖	大さじ2
水	大さじ1/2

1 黒糖を煮つめる

黒糖と水を小鍋に入れて弱火にかけ、とろりとするまで2～3分煮つめる。

2 煮つめた黒糖を麩にぬる

麩をつまんで平らな面を鍋底にあて、黒糖をつける。黒糖の量が少なくなったら、ゴムべらですくってぬる。それぞれがくっつかないよう、クッキングシートやアルミホイルの上に並べて乾燥させる。



マッシュしたさつまいもを茶きんにするだけです。かぼちゃを使ってもおいしい!

さつまいも茶きん

材料(8個)

さつまいも	200g
レーズン	大さじ1～2
塩	少々

【作り方】

1 さつまいもをつぶす

さつまいもは皮つきのまま、ひと口大に切ってゆでる。熱いうちにフォークでつぶす。

2 茶きんにする

1にレーズン、塩を加えてゴムべらでよく混ぜ合わせる。ラップなどで包み、茶きんにする。

レーズンの量は好みで調整してください。中に甘栗を入れてもおいしいです。

