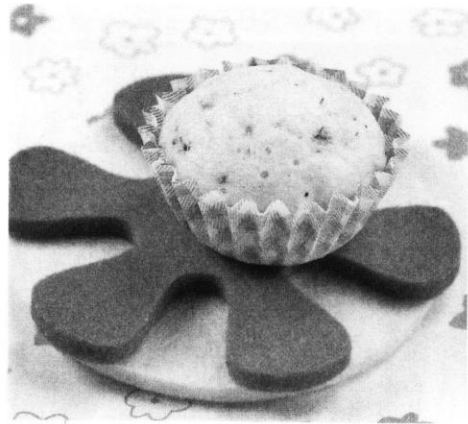


## ブロッコリーの蒸しパン

**材料** [2カップ分] 小麦粉…30g  
ベーキングパウダー…小さじ¼  
ブロッコリー(穂先を刻んだもの)…大さじ½ 溶き卵…½個分  
砂糖…小さじ1

**作り方** ①ボウルに溶き卵と砂糖を入れてかき混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを茶こしなどを使ってふるいながら加えて、混ぜる。②①にブロッコリーを加えてさっくりと混ぜ合わせ、2等分して紙カップに入れる。③②を耐熱容器にセットする。④炊飯器に③をセットし、1合分の目盛りまで水を入れて炊飯スイッチを押し、約20分加熱する。



## 炊飯器で 簡単にできる 3時のおやつ

### いもようかん

**材料** さつまいも(5cm厚さの輪切り)…1個 粉ゼラチン…3g  
水…¼カップ

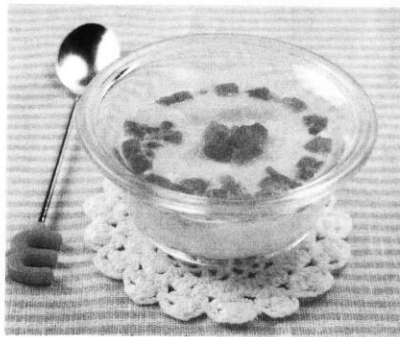
**作り方** ①さつまいもは皮をむき1cmくらいの角切りにする。②耐熱容器に①、粉ゼラチン、水を入れる。③炊飯器に②をセットし1合分の目盛りまで水を入れて炊飯スイッチを押し、約20分加熱する。④耐熱容器を取り出して、さつまいもをつぶしながらよく混ぜる。⑤④を型に広げるようにして入れて、氷水につけて冷やし固める。⑥⑤を食べやすいサイズに切る。



### りんごといちごのコンポート

**材料** りんご…¼個 いちご…2個 りんごジュース(BF)…大さじ2  
水…大さじ1と½

**作り方** ①りんごは皮と芯を取り除き、食べやすい大きさに切る。②いちごはへたを取り除き、食べやすい大きさに切る。③耐熱容器に、①、②、りんごジュースと水を入れる。④炊飯器に③をセットし1合分の目盛りまで水を入れて炊飯スイッチを押し、約20分加熱する。



忙しいけれど、手作りおやつを作ってあげたい…。  
そんな時に簡単にできるおやつをご紹介します。  
そして…忙しい中、ちょっと体に優しいものを……。  
お正月に残ってしまったお餅。もし、冷凍庫におありでしたら是非!! 作ってみてください。

## トマトinプリン

**材料** トマト…¼個 溶き卵…大さじ1 牛乳…大さじ4

**作り方** ①トマトは皮を湯むきして種を取り除き、粗いみじん切りにする。②耐熱容器に溶き卵と牛乳を入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。③炊飯器に②をセットし1合分の目盛りまで水を入れて炊飯スイッチを押し、約20分加熱する。