



かんたんレシピで気軽につくろう！ 子どもと一緒に簡単おやつ



バナナアーモンドケーキ【1人あたり エネルギー 147kcal 塩分 0.1g 1食分36円】



《材料：5.5合炊きの炊飯器1台分》
バナナ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
アーモンド・・・・・・・・・・・・ 40g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 80g
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・ 150g
ベーキングパウダー・・・・・・ 5g
無塩バター・・・・・・・・・・・・ 40g
〔シロップ〕
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
〔飾り用〕
粉砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 適量

- 1 バナナは皮をむいてフォークの背でつぶす。
- 2 ボウルに卵を割り、グラニュー糖を入れてよく混ぜ（ハンドミキサー使用）、1のバナナを入れる。
- 3 ふるった薄力粉とベーキングパウダーを2に加えて、生地をすくようにゴムべらで混ぜる。
- 4 アーモンドは煎って粗く刻み、溶かしバターとともに3に加える。生地が均一になるように混ぜる。
- 5 炊飯器の内側にバター（分量外）をぬり、4の生地を入れる。表面を平らにして、釜をトントンして、生地の空気を抜く。
- 6 炊飯器の蓋をして、スイッチを入れる。
- 7 シロップを沸かして、冷ましておく。
- 8 スイッチが切れたら、竹串で、焼きあがりをチェックする。（串に生地がついていなければ、OK）
- 9 焼きあがったら、炊飯器から取り出し、ケーキの底を上にして、シロップを塗って冷ます。
- 10 仕上げに、粉砂糖を振ってできあがり。

とことん手間いらず！！

炊飯器で新しいレパートリーを増やしてください♪

ミニチーズケーキ

【1人あたり エネルギー 141kcal 塩分 0.2g 1食分50円】



《材料：6×8cm カップ8個分》
クリームチーズ・・・・・・・・ 200g
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 大さじ5
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
生クリーム・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
レモン汁・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

- 1 クリームチーズは、室温でやわらかくして、クリーム状になるまで、泡だて器でよく混ぜる。（電子レンジで40秒加熱してもよい）
- 2 砂糖を2～3回に分けて加え、混ぜる。
- 3 卵を溶き、少しずつ2に加えて混ぜ、生クリーム（牛乳でも可）、レモン汁を加える。
- 4 用意しておいたカップに8分目くらいまで流し入れる。
- 5 170度のオーブンで、18～20分焼く。

ポイント

簡単に出来て、本格的な味♪

本当の素材の味が味わえるので、味を教えるのにいい！

本格的なチーズケーキも簡単！

是非！お子さんと一緒におためし下さい♪

ココボール

【1人あたり エネルギー 183kcal 塩分 0.05g 1食分87円】



《材料：約20個分》
上新粉（米粉）・・・・・・・・ 1カップ
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150ml
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
ココナッツミルク・・・・・・ 1/2カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
サラダ油・・・・・・・・・・・・ 適量

トッピング
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
ココナッツミルク・・・・・・ 大さじ2
ピーナッツ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

- 1 ボウルに上新粉、水、塩、卵を混ぜ、ココナッツミルクも加えて、よく混ぜる。
- 2 たこ焼き用のプレートをよく熱して、サラダ油を敷き、1を注ぐ。火が通るまでそのまま焼き上げる。（ひっくり返さない）
- 3 鉄板から楽にはがれるようになったら、焼きあがり。
- 4 器に盛り、グラニュー糖、ココナッツミルク、粗みじん刻んだピーナッツなどをふりかけていただく。

ポイント

たこ焼きプレートをよく熱して、ひっくり返さないこと！15分焼くと、おもち焼いたみたいにかリッとします。

東南アジアのおやつ★

カリッとした食感！ココナッツソースが新鮮♪

いちご白玉

【1人あたり エネルギー 196kcal 塩分 0g 1食分114円】



《材料：4人分》
いちごソース
いちご・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
レモン汁・・・・・・・・・・・・ 1/2個分

白玉粉・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80ml

- 1 耐熱ボウルにヘタを取ったいちご、砂糖、レモン汁を入れる。
- 2 ラップはかけず、レンジで8分加熱する。途中で2回でかき混ぜ、果肉の残ったいちごソースを作る。出来上がったいちごソース（果肉はいれない）を30mlとり分けておく。
- 3 ボウルに白玉粉を入れ、水と加えて手で混ぜ、全地に水が入ったら、取り分けておいたいちごソースを20mlを加えて混ぜる。固いようなら、さらに10mlを少しずつ入れ、耳たぶ程度の固さにまとめる。
- 4 直径2センチ程度に丸め、鍋にたっぷりの水を沸かし、丸めた白玉を入れてゆでる。浮いてきてさらに2分ゆで、水にとって、さます。
- 5 白玉の水気を切って器に盛り、果肉といちごソースをかける。

いちごを使ったかわいいオやつ★

あまーい春の香りを楽しんでください♪

