

## ♡ おやつ試食会 レシピ ♡

### ★ さつまいものチーズようかん

<材料(4人分)>

さつまいも	200g
スライスチーズ	2枚(36g)
牛乳	50ml
◎粉寒天	2g
◎水	150ml
砂糖	20g

<作り方>

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、2cm幅のいちょう切りにし水にさらす。柔らかくなるまでゆでて水切りし、ボウルに移し粗くつぶす。
- ② 鍋に◎を入れて火にかけ、粉寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させ牛乳を加える。
- ③ ②にスライスチーズを一口大にちぎって加え、チーズを溶かす。
- ④ ①のさつまいもに③を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱を取り、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

### ★ ホットケーキミックスマフィン2種

#### A お食事マフィン

<材料(4個分)>

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
サラダ油	大3
牛乳	大3
ハム	2枚
コーン缶	40g
新玉ねぎ	30g
ペビーチーズ	2個

<作り方>

- ① ハムとペビーチーズを1cm角に切る。新玉ねぎを薄切りにする。コーン缶の水気を切る。オーブンを180℃に加熱する。
- ② ボウルにホットケーキミックス・卵・サラダ油・牛乳を入れて混ぜ、ハム・新玉ねぎ・ペビーチーズ・コーンを入れてサックリ混ぜる。
- ③ マフィン型に②を6分目まで入れ、オーブン180℃で20～25分焼く。

#### B チョコバナナマフィン

<材料(4個分)>

ホットケーキミックス	100g
バター	25g
砂糖	15g
卵	1個
バナナ	1本
レモン汁	小1
チョコチップ	25g

<作り方>

- ① バナナは皮をむきフォークでよくつぶしてレモン汁をかけておく。
- ② バター(マーガリンやサラダ油でもOK)と砂糖をよく混ぜ、卵を1個ずつ混ぜながら加える(卵は室温にしておく)。オーブンを200℃に予熱する。
- ③ ②にホットケーキミックスと①を入れてなめらかになるまで混ぜる。(ホットケーキよりやや固めの生地になる)
- ④ ③にバナナと半量のチョコチップをざっと混ぜカップに6分目位入れ、残りのチョコチップをパラパラと表面に散らす。
- ⑤ 予熱したオーブンに入れ、180℃で20分位焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり。

子育て広場 おやつ試食会

本日中午に必ず

お召し上がりください!

R4.3.24 常盤台地域ケアプラザ

