

おやつ試食会 レシピ

★パイナップル蒸しパン ～冷めても美味しい～

<材料(カップケーキ型小 12個分)> <作り方>

ホットケーキミックス	200g
パイナップル缶シロップ	120ml
卵	1個
サラダ油	大さじ1～2
パイナップル(缶詰)	3枚

- ① パイナップル缶のシロップを120mlとっておく。
- ② パイナップル2枚は7～8mm角に切り、1枚は飾り用に1cm角程度の薄切りにして水気を切る。
- ③ ボールに溶き卵・シロップ・サラダ油を入れてよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。混ぜたら、刻んだパイナップルを加えて混ぜる。
- ④ カップケーキ型に6分目位ずつ生地を入れ、上に飾り用パイナップルをのせる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、12～15分蒸す。竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。フライパンで蒸してもよい

★オニオンベーコンマフィン ～お食事にもどうぞ～

<材料(マフィン型小 12個分)> <作り方>

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ2
牛乳	100ml
粉チーズ	大さじ3

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。フライパンにオリーブオイル大1を引いてさっと炒める。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス・卵・オリーブオイル大1・牛乳を入れて混ぜ、さらに①と粉チーズを混ぜてマフィン型に6分目位ずつ生地を入れる。
- ③ 180℃のオーブンで15～20分程焼く。
竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。

★かぼちゃのミルクゼリー ～離乳食にもおすすめ～

<材料(4人分)> <作り方>

かぼちゃ	80g
水	60ml
牛乳	120ml
砂糖	18g
顆粒ゼラチン	4g
※ホイップクリーム	

- ① かぼちゃは皮を除いて2cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分程度、柔らかくなるまで加熱し、熱いうちに潰す。(ブレンダーにかけるなど)
- ② ①を鍋に入れ、水・砂糖・牛乳を加えて混ぜながら煮立てないように温め、熱くなったら火を止めてゼラチンをふり入れて溶かし混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
※お好みでホイップクリームを飾る。