

# ☆かぼちゃケーキ



エネルギー 131kcal

材料	分量 ケーキ型1個分	作り方
かぼちゃ ホットケーキミックス 砂糖 卵 マーガリン	200g 200g 50g 3個 100g	① かぼちゃは飾り用（分量内の半量程度）は皮をつけたまま、切る。残りは皮をむき、ゆでてざるにあげる。 ②ゆでたかぼちゃはボウルに入れてつぶし、マーガリンと砂糖を加えてよく混ぜる。 ③卵を割りほぐし、②に加える。ホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜ合わせ、ケーキ型に流し入れる。 飾り用のかぼちゃを表面に並べる。 ④160℃のオーブンで40分焼く。  ＊アルミカップに入れて焼く場合は20～25分焼きます。

# ☆キャベツマフィン



エネルギー：100kcal

材料	分量 10個分	作り方
キャベツ	100g	① キャベツは粗みじん切りにする。ソーセージ、チーズは約1cm角に切る。 ② ボウルに①、卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。 ③ マフィン型に8分目程度まで生地を入れ、170℃に熱したオーブンで15～20分焼く。
ホットケーキミックス	100g	
卵	1こ	
ソーセージ	2～3本	
プロセスチーズ	45g	
マヨネーズ	大さじ2	
牛乳	大さじ2	

# ☆ごぼうココアケーキ



エネルギー：107kcal

材料	分量 5個分	作り方
ごぼう ホットケーキミックス ココアパウダー A <ul style="list-style-type: none"> <li>卵</li> <li>油</li> <li>牛乳</li> <li>砂糖</li> </ul>	50g 100g 大さじ2 1こ 40g 大さじ2 40g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ごぼうは細かくきざみ、さっと水にさらして水けをきっておく。</li> <li>② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、①も加える。</li> <li>③ ②にホットケーキミックスとココアパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。</li> <li>④ ③を型に流し入れ、170度のオーブンで30分ほど焼く。</li> </ol> <p>*アルミカップの場合は10～15分焼きます。</p>

# ☆こまつなの蒸しケーキ



エネルギー：126kcal

材料	分量 (10個分)	作り方
A こまつな 牛乳 卵 油 砂糖 レモン汁 ホットケーキミックス	100g 50cc 2個 大さじ3 大さじ2 少々 200g	① こまつなは色よくゆでて、水気を絞る。 ② ミキサーにAを入れ、なめらかになるまでまわす。 ③ ②をボウルにあけ、ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。 ④ ③を型に入れ、蒸し器で10～13分蒸す

# ☆大根もち



エネルギー：129kcal



材料	分量 (10人分)	作り方
白玉粉 大根 A { きな粉 砂糖 塩	1袋 (250g) 300g 適量 適量 適量	① 大根は皮をむき、すりおろす。 ② 白玉粉に①の大根おろしを汁ごと加える。手でよく混ぜ合わせる。食べやすい大きさに丸め、茹でる。 ③茹で上がったら、Aをまぶす。

# ☆いきなり団子



エネルギー：131kcal

材料	分量 (10個分)	作り方
小麦粉	200g	<p>① ボウルに小麦粉とだんごの粉を合わせ、水を入れながら混ぜる。(必要に応じて手水をつけてよくこねる)</p> <p>② さつま芋は1cmの厚さに切る。(皮がきれいな芋はそのまま、円形が大きい時は半月に切る。)</p> <p>塩水にさらし、ざるに上げて水切りし、キッチンペーパーで水分をとる。</p> <p>③①の生地で②のさつま芋とあんこを包み、蒸気の上だった蒸し器で15～20分蒸す。(爪楊枝がスムーズに通ったら出来上がり)</p>
だんごの粉	200g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
砂糖	30g	
塩	3g	
水	250cc	
さつま芋	400g	
あんこ	200g	
手水	適量	

# ☆かるかん



エネルギー：104kcal

材料	分量 (8人分)	作り方
上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 水 山芋 甘納豆	120g 小さじ1 60g 90cc 60g 適宜	上新粉とベーキングパウダーは合わせておく。 ② 山芋はすりおろす。 ③ ②に砂糖を少しずつ加え、混ぜる。 ④ ③に水を少しずつ加える。 ⑤ ④に①を少しずつ加える。 ⑥ ⑤をカップに入れ、甘納豆を入れ、蒸す。

# ☆じゃがピザ



※ホットケーキミックスに卵や脱脂粉乳が含まれている場合があります。原材料の表示をご確認ください

エネルギー： 125kcal  
(1/8切れ)

## 材料

分量  
(26cmフライパン1枚分)

## 作り方

じゃがいも  
(皮をむいて正味200g)  
ホットケーキミックス  
油  
トッピングの具  
ピザソース  
チーズ  
ウインナー  
ピーマン  
玉ねぎ  
コーン

2個  
100g  
大さじ1/2  
大さじ3  
60g  
3本  
1/2個  
1/2個  
大さじ2

- ① じゃがいもを幅5mm、長さ3cm程度の細切りにする。  
\*切ったらそのまま使います。水さらしはしません。
- ① ボウルに①、ホットケーキミックス、水大さじ4強を入れ、混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱して油をうすくひき、②を流し入れて手早く広げる。弱火で3~5分ほど、焼き色がつくまでじっくり焼く。
- ③ 裏返してピザソースを塗り、具とチーズをトッピングする。ふたをして5~6分ほど、チーズが溶けるまで焼く。



# ☆もちもちポテト



エネルギー：122kcal

材料	分量 (3人分)	作り方
じゃがいも	150g	① じゃがいも、にんじんは皮をむき、小さく切って一緒に茹でる。 ② パセリは小さく刻んで水にさらし絞る。 ③ ①をマッシャーでつぶし、片栗粉、②、チーズ、バターを加えてよく練る。 ④ 生地を6等分し、丸く形作る。 ⑤フライパンで両面が少し色づくまで焼く。
にんじん	15g	
片栗粉	30g	
パセリ	5g	
チーズ	30g	
バター	大さじ1	

# ☆蒸しパン



エネルギー：101 kcal

材料	分量 (5人分)	作り方
ホットケーキミックス 卵 牛乳 さつまいも	200g 1個 100cc 100g	① さつまいもは皮をむいて、角切りにして水にさらす。 ② ボウルに卵を溶き、牛乳、ホットケーキミックスを混ぜる ③ 水気を切ったさつまいもを②に入れ、混ぜる。 ④ アルミカップに③を等分に入れ、蒸気の蒸しあがった蒸し器で10～15分蒸す。

# ☆かぼちゃのつぶつぶクッキー



※ホットケーキミックスに卵や脱脂粉乳が含まれている場合があります。原材料の表示をご確認ください

エネルギー：177kcal

材料	分量 (5人分)	作り方
かぼちゃ	50g	①かぼちゃは小さく切り、ゆで、つぶしておく。 ②マーガリンと砂糖を白っぽくなるまで混ぜる。 ③②にふるった小麦粉と①を加え、混ぜる。 ④直径5cmほどの棒状にまとめ、ラップで包んで冷蔵庫で30分以上ねかせ、表面にグラニュー糖をまぶして、5mm厚さに切り180度のオーブンで15分焼く。
小麦粉	100g	
マーガリン	50g	
砂糖	20g	
グラニュー糖	適宜 (お好みで)	

# ☆ ごまじゃこドーナッツ



※ホットケーキミックスに卵や脱脂粉乳が含まれている場合があります。原材料の表示をご確認ください

1個分：108kcal

材料	分量 (15個分)	作り方
ホットケーキミックス ごま ちりめんじゃこ 牛乳 打ち粉 揚げ油	200g 大さじ3 20g 100cc 適量 適量	① ボウルにホットケーキミックスを入れて、ごま、ちりめんじゃこを加えて、牛乳を加えて、ドーナッツ生地を作る。 ② まな板に打ち粉をしてドーナッツ型にぬく。 ③ 油でからりと揚げる。

# ☆じゃこクッキー



※ホットケーキミックスに卵や脱脂粉乳が含まれている場合があります。原材料の表示をご確認ください

エネルギー：94kcal

材料	分量 (10人分)	作り方
ホットケーキミックス バター ちりめんじゃこ 牛乳 ごま	150g 30g 15g 40cc 20g	① ホットケーキミックスとバターをこねてポロポロになるまでこねる。 ② 牛乳、ちりめんじゃこを混ぜ、最後にごまを加える ③ ②の生地を1つにまとめ、直径4cmくらいの棒状に丸め、ラップで包み、生地を冷まして0.5cm厚さに切り分け、180℃のオーブンで10～12分焼く。

# ☆かぼちゃのチーズようかん



エネルギー：112kcal

材料	分量 (6人分)	作り方
かぼちゃ 牛乳 棒寒天 砂糖 スライスチーズ	150g 200ml 1本 40g 3枚	<ol style="list-style-type: none"><li>①かぼちゃは皮と種を取り、2～3cm角に切り、蒸し器でふかし、ボールに移してつぶす。</li><li>②牛乳と粉寒天をよく混ぜ合わせて、火にかけて煮とかす。</li><li>③寒天が溶けたら砂糖を加えて煮とかし、軽く沸騰させる。</li><li>④③にスライスチーズを一口大にちぎって加える。</li><li>⑤①のかぼちゃを④に加え、泡立て器でよく混ぜながらあらかた熱をとり、型に流し冷蔵庫で冷やし固める。</li></ol> <p>*かぼちゃのかわりに、さつまいもでもOK!</p>

# ☆にんじん蒸しパン



エネルギー：71kcal



材料	分量 (15個分)	作り方
にんじん	80g	①にんじんは皮をむき、すりおろす。
卵	1個	②ボウルに卵をよく溶き、牛乳、ホットケーキミックス、①のにんじん、粉チーズ、レーズン（飾り用に半分残す）も加えて全体を混ぜる。
牛乳	100cc	
ホットケーキミックス	200g	
レーズン	40g	
粉チーズ	10g	③アルミカップに②を等分に入れ、上に半量の干しぶどうをのせて蒸し器で10～15分蒸す。

# ☆ヘルシーごま焼き団子



エネルギー：90kcal

材料	分量 (5人分)	作り方
<p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白玉粉</li> <li>上新粉</li> <li>砂糖</li> <li>水</li> </ul> <p>かぼちゃ</p> <p>砂糖</p> <p>かたくり粉 (打ち粉)</p> <p>溶き卵</p> <p>白・黒炒りごま</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>40 g</li> <li>20 g</li> <li>10 g</li> <li>80cc</li> <li>60 g</li> <li>10 g</li> <li>適宜</li> <li>適宜</li> <li>適宜</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① かぼちゃは皮をむいて茹で、粉ふきにしてからつぶす。砂糖を加え練り上げ、ボツテリになったら火からおろし、冷ましてから4等分に丸める。</li> <li>② 鍋にAを混ぜ合わせ、中火にかけて木ベラで練り混ぜ、半透明になったら、かたくり粉をしいたバットに取り出す。</li> <li>③ ②を熱いうちに4等分にし①をアンコにして包む。</li> <li>④ ③を卵白にくぐらせ表面にごまを衣にまぶし、テフロン加工のフライパンでフタをして、弱火で両面をコンガリと焼く。</li> </ol> <p>※白玉粉・上新粉を合わせる代わりに、団子の粉60gでも軟らかく仕上がります。</p>



# ☆ヨーグルトババロア



エネルギー：122kcal

材料	分量 (12人分)	作り方
牛乳	500cc	① ゼラチンは分量の水にふり入れふやかしておく。 ② 牛乳を温め（膜がはるまで）①のゼラチン、砂糖を入れる。 ③ 生クリームは7分立てにする。 ④ ②を冷ましてからヨーグルト・③を入れ、混ぜて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
生クリーム	100ml	
粉ゼラチン	15g	
水	大さじ6	
砂糖	100g	
ヨーグルト	450g	

# ☆もちもちチヂミ



エネルギー：109kcal

材料	分量 (8人分)	作り方
上新粉 牛乳 さくらえび コーン 小ねぎ 塩 ごま油	160g 150cc 15g 1/2カップ 40g 少々 適宜	<p>① 上新粉と牛乳をよく混ぜ合わせる。さらに刻んだねぎ、さくらえび、コーン、塩を加えて混ぜる。</p> <p>② フライパンにごま油を敷き、①を薄くのばして焼き色がつく程度、両面を焼く。</p>

# ☆ごまのチュイール



エネルギー：117kcal

材料	分量 (5人分)	作り方
卵 砂糖 小麦粉 白ごま	1個 30g 10g 60g	① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。 小麦粉とごまも加え、よく混ぜる。 ② クッキングシートをしいた天板にスプーンでのせ、 170度のオーブンに入れ、約10分焼く。

# ☆シャキシャキお好み焼き



エネルギー：176kcal

材料	分量 (4人分)	作り方
れんこん	200g	① れんこんは皮をむき、2/3を卸金ですりおろし、
片栗粉	大さじ3	1/3は粗みじんに切ります。
キャベツ	160g	② キャベツはせん切り、ねぎは小口切り、豚肉は1cm
小ねぎ	20g	幅に切ります。
豚ももスライス	80g	③ ボールに①のれんこんと片栗粉、②の具材、卵、ご
卵	2個	ま、ちりめんを入れ混ぜ合わせます。
いりごま	小さじ2	④ フライパンに油を熱し、③の生地を流し、蓋をして
ちりめんじゃこ	20g	中火で両面を焼きます。
サラダ油	小さじ2	⑤ ④にお好みソースを塗り、花かつおを散らす。
花かつお	4g	
お好みソース	適宜	

# ☆カラフル寒ざらし



エネルギー:152kcal



材料	分量 (10人分)	作り方
白玉粉	100g	①ほうれん草、皮をむいたかぼちゃを茹で、別々にミキサーにかける。 ②ほうれん草、かぼちゃをそれぞれ白玉粉と混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながら、耳たぶ程度の柔らかさにこねて、適当な大きさに丸める。 ③沸騰したお湯の中に②を入れて茹でる。浮き上がって1分ほどたったら冷水にとり、冷ます。 <シロップ> ①水に砂糖、黄ざらを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら、はちみつを加え、冷ます。
水	100cc	
白玉粉	50g	
ほうれん草	100g	
白玉粉	100g	
かぼちゃ	50g	
<シロップ>		
砂糖	80g	
黄ざら	40g	
はちみつ	24g	
水	400cc	

# ☆野菜シフォンケーキ



エネルギー:141kcal

材料	分量 (18cm型)	作り方
薄力粉	80g	①オーブンを170℃に温めておく。 ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせて2度ふるっておく。 ③卵黄とグラニュー糖を混ぜ、白っぽくなるまで混ぜる。 ④③にサラダ油を入れて混ぜ、皿に水を加えて混ぜる。 ⑤裏ごしした野菜を入れる。 ⑥⑤に②でふるった粉を入れて混ぜる。 ⑦卵白にグラニュー糖を2～3回に分けて入れ泡立てる。 ★メレンゲの泡がシフォンの命 ⑧⑥にメレンゲを1/3ずつ3回に分けて入れヘラで切るように混ぜる。 ★泡立てたメレンゲの泡が消えないように注意！ ⑨⑧の生地を型に流し入れ、温めておいたオーブンで35～45分焼く。
卵黄	3個分	
グラニュー糖	30g	
サラダ油	大さじ2	
水	50cc	
にんじん (裏ごししたもの)	40g	
ほうれん草 (裏ごししたもの)	10g	
卵白	4個分	
グラニュー糖	50g	

# ☆さつまいもプリン



エネルギー:130kcal



材料	分量 (8個分)	作り方
さつまいも 卵 牛乳 生クリーム 砂糖 バニラエッセンス	300g 2個 1カップ 1/2カップ 大さじ4 少々	①さつまいもは蒸して裏ごしておく。 ②鍋に牛乳と生クリーム、砂糖の半量を入れ沸騰寸前まで温める。 ③ボールに残りの砂糖と卵を入れて混ぜる。よく混ぜたらさつまいもと②を入れる。 ④ざるでこす。 ⑤蒸し器で蒸す。 強火で2分→中火で6分→蒸らし3分 ★蒸し時間は状況を見ながら調整のこと

# きなこお麩



エネルギー:92kcal

材料	分量 (4人分)	作り方
お麩 きな粉 砂糖 マーガリン	20g 大さじ1 大さじ2 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"><li>①フライパンにマーガリンを溶かし、溶けてきたらお麩を入れ、箸でクルクル全体に絡まるまで中火で炒める。</li><li>② 砂糖を入れ①と同様にクルクル全体に絡まり、お麩に焼き色がつき、表面がかたくなってきたら器で冷ます。</li><li>③粗熱がとれたら、ビニール袋に②ときな粉を入れて、シャカシャカして混ぜ合わせる。</li></ol>



# ☆おいもの和風クレープ



1個分のエネルギー：86kcal

材料	分量 (20個分)	作り方
A 白玉粉 小麦粉 砂糖 水 水(調整用) 油 *いもあん さつまいも(正味) 砂糖 塩	小さじ4 125g 50g 160cc 25cc 少々 500g 90g 少々	① さつまいもは皮をむき、切ってゆでる。 ②①のゆで汁を切り、熱いうちにBの砂糖、塩を加えて混ぜ、冷めたら20等分にして楕円形に丸めておく。 ③ボウルにAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。(調整用の水は好みで) ④弱火にしたフライパンに油を薄くしき、大さじ1杯強の③の生地を流し、楕円形にスプーンの底を使って薄くのばして両面焼く。(生地に透明感がでてきたらOK!) * 焼けた皮は、ラップの上に1枚ずつおいて冷ます。 ⑤②のいもあんを④の皮で包んで、でき上がり!

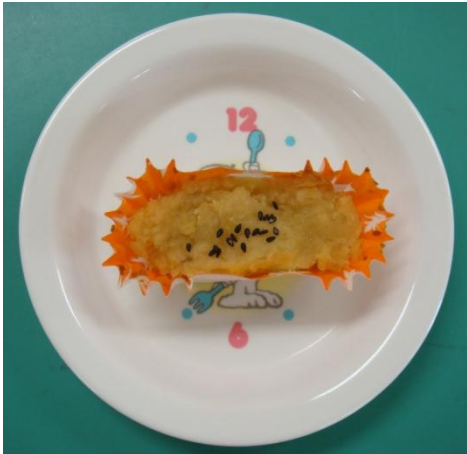
# ☆にんじんまんじゅう



エネルギー：127kcal

材料	分量 (20個分)	作り方
にんじん	230g	<ol style="list-style-type: none"><li>① 小麦粉、三温糖、ベーキングパウダー、タンサンをふるいにかける。</li><li>② 溶きほぐした卵にサラダ油、酒、薄口醤油を混ぜる。</li><li>③ 各切りにした人参と②を一緒にミキサーにかける。</li><li>④ ①と③をよく混ぜ合わせ、マーガリンを塗った容器に入れ、12～13分蒸す。</li></ol>
小麦粉	250g	
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2	
タンサン	小さじ2/3	
三温糖	180～200g	
薄口醤油	大さじ1と1/2	
酒	大さじ1と1/2	
卵	3～4個	
サラダ油	大さじ4と1/2	
マーガリン	容器の内側に塗る	

# ☆スイートポテト



エネルギー：102kcal

材料	分量 (10個分)	作り方
さつまいも	400g	① さつまいもはよく洗い、皮をむき、2~3cmに切り、電子レンジで6分加熱する。(蒸してもいいです!) ② ①が熱いうちに木べらでつぶし、鍋に入れてバター、砂糖、牛乳を加えて弱火にかけ混ぜる。 ③アルミカップに②を形よく詰め、黒ごまをのせ、オーブントースターで色よく焼く。
砂糖	50g	
牛乳	80cc	
バター	30g	
いりごま(黒)	少々	

# ☆キャロット寒天



エネルギー： 34kcal



材料	分量 (10個分)	作り方
にんじん	160g	① にんじんは適当な大きさに切り、茹でる。分量の茹で汁とともに、ミキサーにかける。 ② 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかける。沸騰したら砂糖を加える。 ③ ②に①とレモン汁を加える。火からおろし、オレンジジュースを加える。 ④ 型に入れて冷やし固める。
ゆで汁	100cc	
粉寒天	4g	
水	400cc	
砂糖	60g	
レモン汁	30cc	
オレンジジュース	100cc	

# ☆もっちりいもドーナッツ



エネルギー：70kcal  
(1個)

材料	分量 (20個分)	作り方
さつまいも	300g	① さつまいもは皮をむいて1cm程度の輪切りにし、水にさらす。 ② 鍋にさつまいもの水気をきって入れ、ひたひた水を注いで、さつまいもがやわらかくなるまでゆでる。 ③ ②をざるにあげて湯を切り、あついうちにマッシャーでつぶす。砂糖、バター、牛乳を加え、よく練る。 ④片栗粉を加え、手でよくこねる。 ⑤20等分にして一口大に丸め、180度に熱した油で3~4分ほど揚げる。
砂糖	30g	
バター	20g	
牛乳	大さじ1	
片栗粉	50g	
揚げ油	適量	

# ☆にんじんパリパリビスケット



エネルギー：31kcal  
(1枚)

材料	分量 (40枚分)	作り方
にんじん	100g	① にんじんはすりおろす。
ホットケーキミックス	200g	② ボウルににんじん、ミックス粉、油を入れてよく混ぜ、粉っぽさがなくなるまでこねる。
油	大さじ4	③ クッキングシートに生地をはさみ、できるだけ薄くのばす。
		④ 生地に包丁などで適当な大きさに切れ目を入れる。
		⑤ 170度のオーブンで10分焼く。冷めたら切れ目を手で折る。

# ☆ベーコンチーズ大根もち



エネルギー：137kcal  
(1人分)

材料	分量 (6人分)	作り方
大根	300g	① 大根はすりおろす。小ねぎはみじん切り、ベーコンも細かく切る。
小ねぎ	20g	
溶けるチーズ	50g	② ①に粉と中華スープの素を入れてよく混ぜ、チーズ、コーンを入れて混ぜ合わせる。
コーン	20g	
ベーコン	1枚半	③ フライパンにごま油を熱し、厚さ1cmの小判型に広げる。両面に焼き色がつくまで焼く。
上新粉	50g	
中華スープの素	小さじ1	
ごま油	大さじ1	

# ☆アップルブレッド



エネルギー：164kcal  
(1人分)

## アレンジ～リンゴを季節の果物や野菜に～

にんじん : 300g(すりおろし)  
さつまいも : 400g } 生のまま  
かぼちゃ : 400g } さいの目切り  
バナナ : 2～3本(輪切り)

### 材料

分量  
(36人分)

### つくり方

小麦粉	500g	①	りんごは16等分にし、横にスライスする。リンゴとレーズンは塩水につけて水を切っておく。
卵(L玉)	5個		
ベーキングパウダー	大さじ1	②	小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせて2回ふるう。
砂糖	200g		
サラダ油	250g	③	卵をハンドミキサーで泡立て砂糖を入れる。さらにサラダ油を加えてもったりするまで混ぜる。
りんご	2～3個		
レーズン	30～50g	④	③に②を入れてさっくり混ぜ①を入れる。
		⑤	④をシートを敷いたオーブン皿に流し入れる。
		⑥	オーブンを180℃に予熱し、170℃で30～35分焼く。