

鬼まんじゅう

【材 料】(12 個分)

さつまいも	1/2 本
にんじん	50 g
冷凍いんげん	50 g
砂糖	24 g
薄力粉	45 g
塩	少々
水	～大さじ 1

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきで、にんじんは皮をむき、1 cm 角に切る。
いんげんは 1 cm 長さに切る。
- ② ボウルに①と砂糖を入れてまぶし、20 分置く。
- ③ ②に薄力粉と塩を加え、よく混ぜる。
まとまらなければ、少しずつ水を加える。
(入れすぎないのがポイント！)
- ④ 12 等分に丸め、クッキングシートを敷いた蒸し器で 20 分蒸す。



鬼まんじゅうは、小麦粉と砂糖を合わせた生地、角切りのさつまいもを加えて蒸した、東海地方のお菓子です。

表面にいくつもさつま芋の角切りが見える様子が、ゴツゴツしていて鬼やその金棒を連想させることが名前の由来とされています。生のいんげんや、とうもろこし、りんごなどもよく合います。



かんたん！

野菜を使って 手づくりおやつ



カップケーキサレ

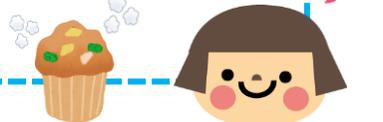
【材 料】(6個分)

ホットケーキミックス	150g	
A	卵	1個
	マヨネーズ	大さじ3
	粉チーズ	大さじ3
	牛乳	100ml
たまねぎ	1/3個	
赤パプリカ	1/3個	
黄パプリカ	1/3個	
ブロッコリー	90g	
コーン	60g	
ウインナー	3本	
塩・こしょう	少々	
マフィン型	6個	
(紙コップでも可)		

【作り方】*オーブンを180℃に予熱しておく。

- ① ブロッコリーは小房に分け、ラップに包んで1分程度レンジで加熱する。
たまねぎ、パプリカは1cmの角切り、ウインナーは薄い輪切りにする。
野菜はトッピング用に少し分けておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
- ③ ②のボウルに①とコーンを入れ、塩・こしょうを少々加え、マフィン型に入れる。
トッピング用の野菜を上を彩りよく飾る。
- ④ 180℃のオーブンで20分くらい焼く。
竹串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。

ケーキサレとは、フランス語で『塩味のケーキ』という意味です。
砂糖を入れない生地に、肉、魚介類、野菜、チーズなどを混ぜて焼き上げた甘くない、お惣菜ケーキです。



いももちピザ

【材 料】(小6枚分)

じゃがいも	4個	
片栗粉	大さじ4	
ピザソース	大さじ3	
油	大さじ2	
A	ピーマン	1/2個
	サラミ(薄切り)	20g
	(ウインナーでも可)	
	ホールコーン	60g
とろけるチーズ	60g	

【作り方】

- ① じゃがいもはよく洗って皮をむき、一口くらいの大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆであがったらしっかりお湯を切り、熱いうちにつぶして片栗粉を入れて、よく混ぜあわせる。6等分にして、丸く平らな形にしておく。
- ③ 油を敷いたホットプレートを温め、いももちを並べて、中温で焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返してピザソースを塗り、Aと最後にチーズをのせて、ふたをする。
- ⑤ チーズがとけたら出来上がり。

具材は薄切りのたまねぎやマッシュルーム、ウインナーなど、何でもOK!
お好みの具材で作ってみてください♪

