



スイートポテト

<材料 4人分>

さつまいも	中1本(約300g)
砂糖	30g
バター	10g
スキムミルク	20g
お湯	大さじ1
片栗粉	6g



<作り方>

- ①さつまいもは、皮をむいて、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②に砂糖、溶かしたバター、お湯で溶いたスキムミルク、片栗粉を加えて、よく混ぜる。
- ④一口大に丸めて形を作る。
- ⑤200℃のオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼く。

*お好みで、砂糖の量を調整してください。

*スキムミルクがない場合

スキムミルクとお湯を牛乳(大さじ1)で代用していただけます。





牛乳寒天(いちごソース)

<材料 4人分>

牛乳	120 g
水	180 g
粉寒天	1.2 g
砂糖	30 g
いちごジャム	20 g
水	12 g



<作り方>

- ①牛乳はひと肌程度に温めておく。
- ②水に粉寒天を入れ、火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして2～3分間沸騰させる。
- ④③に砂糖を加えよく溶かし、火をとめる。
- ⑤④にかき混ぜながら牛乳を加える。
- ⑥粗熱が取れたら、バット又は型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦いちごジャムと水を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ⑧⑥に⑦をかける。

*お好みで、砂糖の量を調整してください。





かぼちゃケーキ

<材料 4人分>

ホットケーキミックス	100 g
砂糖	25 g
スキムミルク	20 g
水	60~70 g
キャノーラ油	25 g
かぼちゃ	80 g



<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切り、ゆでてから皮を取り除いてつぶす。
- ②ホットケーキミックスと砂糖、スキムミルクを合わせる。
- ③②に、キャノーラ油と①を加え、様子を見ながら水を加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた型または、アルミカップに生地を流し入れて、175℃のオーブンで12~17分焼く。

*お好みで、砂糖の量を調整してください。





のりじゃこトースト

<材料 1人分>

食パン（8枚切）	1枚
しらす	5g
マヨネーズ	15g
刻みのり	適宜



<作り方>

- ①マヨネーズとしらすを混ぜる。
- ②食パンに①を塗り、刻みのりを散らす。
- ③トースターで、焼き色がつくまで焼く。

*小さなお子様に塩分が気になる場合は、しらすをさっと湯通ししてからご使用ください。





お麩ラスク

<材料 2人分>	
小町麩	20g (約45粒)
バター	20g
砂糖	20g
水	10g



<作り方>

- ①耐熱皿にバターと砂糖と水を入れ、電子レンジで1分加熱し溶かす。(600W)
- ②ボールに小町を麩を入れ、①を絡めてよく混ぜる。
- ③熱したフライパンに②を入れ、弱火でこんがりとし焼き色がつくまで加熱する。





おぐらトースト

<材料 1人分>

食パン（8枚切）	1枚
バター	5g
こしあん	20g



<作り方>

- ①食パンを、トースターで焼き色がつくまで焼く。
- ②①に、バターとこしあんを塗る。

*お好みで、こしあんの量を調整してください。





ジャムクッキー

<材料 4人分>

ホットケーキミックス	100 g
スキムミルク	16 g
キャノーラ油	20 g
ジャム（お好みの味）	30 g
水	32 g



<作り方>

- ①ホットケーキミックス、スキムミルク、キャノーラ油、ジャムをあわせる。
- ②①の様子を見ながら水を加えて、生地をまとめる。
- ③直径3 cm程の棒状にして、ラップで包み、冷蔵庫で30分程寝かす。
- ④③を0.7 cm位の厚みでカットする。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、165℃のオーブンで5~7分焼く。

*お好みで、ジャムの量を調整してください。





焼きおさつ

<材料 4人分>

さつまいも 中1本
(皮付き) (約200g)

A	砂糖	27g
	濃口しょうゆ	40g
	水	1g
	サラダ油	12g



<作り方>

- ①さつまいもは皮付きのまま表面をよく洗い、約1cm幅の半月またはいちょうに切る。
- ②①を水にさらし、でんぷん質をよくとる。
- ③ボールに、Aの調味料を入れて合わせる。
- ④水気を切ったさつまいもを③に入れ、よく混ぜる。
- ⑤フライパンに④を重ねないように広げ、ふたをして中火にかける。
- ⑥調味料がふつふつとしてきたら弱火にし、4分焼く。
- ⑦さつまいもをひっくり返し、再びふたをして弱火で4分焼く。
- ⑧ふたをとり、中火で表面に焼き色を付ける(片面約4分)。
- ⑨さつまいもにつまようじを刺してみて、柔らかくなっていたら完成。

