

# 子どもも作れる簡単おやつ おすすめレシピ



平成30年10月16日

## <オープンで焼く>

献立名	材 料	分量	作 り 方
シナモンロール (15人分)	ホットケーキミックス 無塩バター プレーンヨーグルト 卵  フィリング 〔シナモンパウダー 砂糖〕	250g 50g 50g 1個  小さじ1 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに室温に戻したバター、ホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、溶きほぐした卵の順に加え、ゴムベラでよく混ぜる。生地がひとまとまりになったらラップをかけ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。</li> <li>② 打ち粉をした台の上に生地をのせ、めん棒で横25cm×縦20cmに伸ばす。まわりを2cmほど空けて、混ぜ合わせたシナモンと砂糖を散らして端から巻く。</li> <li>③ 巻き終わりは生地を指でつまみ、3cm幅に切る。</li> <li>④ コンベクションオープンに切り口が上に、巻き終わりが内側になるように並べる。170℃で10～15分間焼く。</li> </ol>
かぼちゃの クッキー (約40～50枚分)	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 卵(M) かぼちゃ ベーキングパウダー	225g 55g 110g 1個 100g 小さじ1/2	 <ol style="list-style-type: none"> <li>① かぼちゃは小さめにカットし、ラップをして電子レンジで柔らかくし、熱いうちに潰しておく。 ※皮は飾り用に使用するので、短めにカットしておく。 (皮も電子レンジにかけておく)</li> <li>② 室温に戻したバターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を数回に分けて入れ、よく混ぜる。</li> <li>③ 溶き卵を数回に分けて入れ、分離しない様に混ぜる。</li> <li>④ ①のかぼちゃを入れ混ぜる。</li> <li>⑤ 合わせて振るっておいた薄力粉、ベーキングパウダーを数回に分けて入れ、さっくりと混ぜる。</li> <li>⑥ ⑤をラップに包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。</li> <li>⑦ かぼちゃの型を抜き、①で残しておいた皮で目や口を作り、180℃に余熱したオープンで10～15分ほど焼き完成。</li> </ol>
大豆の ビスコッティ (みそ汁の具) (8人分)	みそ汁の具(大豆) 卵 砂糖 太白ごま油 薄力粉 ベーキングパウダー 板チョコ  ※みそ汁の具は商品名で 要冷蔵の呉汁のもと	60g 1個 55g 大さじ1 120g 小さじ1/2 1/2枚(25g)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに卵を泡立て器で溶きほぐし、砂糖、ごま油を混ぜ合わせる。</li> <li>② ①に薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。</li> <li>③ ②に180℃8分ローストしたみそ汁の具とチョコレートを手で混ぜ合わせ、生地を作る。(打ち粉をする)</li> <li>④ 天板に、クッキングシートを敷き、切り口を想像しながら③の生地を厚さ1cm×縦10cm×横20cm位のドームの形にまとめ、温めたオープン180℃で20分焼成する。</li> <li>⑤ 冷やして生地が落ち着いたら、1cm弱位の厚さに切り、切り口を上にして再び、オープンで150℃15分焼成したら、出来上がり。</li> </ol>

献立名	材 料	分量	作 り 方
マカロン (25個分)	卵白 グラニュー糖 アーモンドパウダー 粉砂糖 ジャム	50g 25g 60g 90g 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>① アーモンドパウダーと粉砂糖はよく混ぜ合わせ、ふるう。</li> <li>② 油気のない、きれいなボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでほぐす様に混ぜてから泡立てる。全体が泡になり、ほんの少しボリュームが出てきたら、グラニュー糖を3回に分けて加え、十分なボリュームが出るまでしっかり泡立てる。</li> <li>③ 立てたメレンゲにふるった粉類を入れ、ゴムベラでムラなく混ぜる。粉っ気がなくなったら、ボウルのへりにすりつけて、泡をつぶす様にして混ぜる。鉄板にクッキングシートを敷いて、2cmくらいの大きさに絞る。20分おく。</li> <li>④ 160℃のオーブンで約12分焼き、焼けたらクーラーの上に移して冷やす。ジャムをはさみ完成。</li> </ol>
チョコチップ クッキー (約50個分)	ホットケーキミックス 有塩バター チョコチップ 牛乳	250g 110g 50g 50cc (調整する)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 溶かしたバターにホットケーキミックスを入れ、混ぜる。</li> <li>② さっくり混ぜ、粉気があれば牛乳を入れる。</li> <li>③ チョコチップを入れて混ぜる。</li> <li>④ クッキングシートにスプーンで直径2～2.5cmくらいに生地をのせる。間隔をあけておく。</li> <li>⑤ 予熱したオーブンで焼く。 (コンベクションオーブンで170℃10分位)</li> </ol>
ごまビスケット (10人分)	黒砂糖 スキムミルク 卵 サラダ油 白いりごま ホットケーキミックス	10g 10g 1/2個(25g) 大さじ1(10g) 大さじ1 100g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに黒砂糖、スキムミルク、卵を入れて、よく混ぜ合わせる。</li> <li>② ①にサラダ油を加えて混ぜ、白いりごま、ホットケーキミックスを加えて混ぜ、ひとまとめにする。</li> <li>③ ②を10等分にして丸める。クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、手の平で軽く平らに広げ、160℃に予熱したオーブンで13分ほど焼く。</li> </ol>
カップケーキ (5人分)	ココア ホットケーキミックス 砂糖 卵 バター 牛乳 飾り	15g 85g 50g 2個 20g 10ml 好みで	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに砂糖と全卵を入れてハンドミキサーでもったりするまでよく混ぜる。</li> <li>② 溶かしたバターと牛乳を①に加え、全体を混ぜる。</li> <li>③ ココアとホットケーキミックスをふるい、②に加え、へらで切るように混ぜる。</li> <li>④ 生地をカップに流しいれ、170度のオーブンで25分焼く。</li> <li>⑤ 冷めたらデコレーションする。</li> </ol>
さつまいもケーキ (4人分)	さつまいも 卵 生クリーム 砂糖	200g 1個 100ml 40g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① さつまいもは皮をむき、輪切りにしてボイルする。</li> <li>② ①をボウルに取り出し、フォークでつぶす。(あらほぐしてよい)</li> <li>③ ②に卵、生クリーム、砂糖を加える。</li> <li>④ 型に流しいれ、250度に予熱したオーブンで20分焼く。</li> </ol>



献立名	材 料	分量	作 り 方
ジャムマフィン (4人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットケーキミックス</li> <li>卵</li> <li>生クリーム</li> <li>好みのジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80g</li> <li>36g</li> <li>52g</li> <li>40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに卵・生クリーム・ジャムを加え、泡だて器でよく混ぜる。</li> <li>② ①にホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。</li> <li>③ アルミカップに②の生地を入れて、170度のオーブンで20分焼く。</li> </ul>
バナナビスケット (5人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>ホームミックス</li> <li>卵</li> <li>バター</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>小1本</li> <li>150g</li> <li>1/2個</li> <li>25g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① バターを湯せんで溶かす。 ※オーブンを180度に温めておく。</li> <li>② バナナをフォークなどでつぶし、①とホームミックス・卵をボウルに入れ、混ぜ合わせる。</li> <li>③ クッキングシートに②をスプーンで落とし入れ、温めておいたオーブンで15分焼く。</li> </ul>
卵ボーロ (170個分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>溶き卵</li> <li>砂糖</li> <li>スキムミルク</li> <li>片栗粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大さじ2</li> <li>50g</li> <li>大さじ3</li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。</li> <li>② 全体が白くもったりしたら、片栗粉を加え、ゴムベラで切るようにして混ぜ合わせる。</li> <li>③ 生地がなじんだら、手にとってひとまとめにし、ラップで包み、室温で30分ねかせる。</li> <li>④ オーブンは120度に温めておく。</li> <li>⑤ 天板にオーブン用シートを敷き、生地を直径1cmに丸めて並べる。</li> <li>⑥ オーブンの上段に入れ、20～25分焼く。</li> <li>⑦ 全体がカラッと乾き、うすく焼き色がついたらできあがり。</li> </ul>
かぼちゃボーロ (4～6人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ</li> <li>片栗粉</li> <li>砂糖</li> <li>マーガリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>160g</li> <li>200g</li> <li>60g</li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① かぼちゃをゆでるか蒸して、つぶし、裏ごしする。</li> <li>② マーガリンと砂糖をボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。</li> <li>③ ①のかぼちゃと片栗粉を加え、混ぜ合わせる。</li> <li>④ 生地を適当な大きさに丸め、180度のオーブンで15～20分程焼く。</li> </ul> 
フルーツぎょうざ (4人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎょうざの皮</li> <li>バナナ</li> <li>りんご</li> <li>バター</li> <li>シナモンシュガー (シナモンとグラニュー糖)</li> <li>粉糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8枚</li> <li>1本</li> <li>1/2個</li> <li>20g</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① フルーツをカットする。</li> <li>② バターを溶かしたフライパンにりんごを入れ、少し柔らかくなるまで焼く。</li> <li>③ バナナを入れ、少し溶けた感じになったら火を止め、シナモンシュガーをふり、冷ます。</li> <li>④ 皮でつつむ。</li> <li>⑤ 180度、15分オーブンで焼く。</li> <li>⑥ 粉糖をふる。</li> </ul> 
ごはんせんべい (4～6人分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いりごま</li> <li>青のり</li> <li>塩</li> <li>しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>400g</li> <li>大さじ2</li> <li>小さじ4</li> <li>少々</li> <li>少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに温かいご飯を入れ、ごま・青のり・塩を入れ、よく混ぜる。</li> <li>② すりこ木でご飯の粒が半分くらい残るように軽くつく。</li> <li>③ ご飯を10等分にしたものをオーブンシートの上に並べ、スプーンの背を使い、薄くのばす。(又はラップかオーブンシートを重ねて、手でのばしてもいいです)</li> <li>④ 180度のオーブンで15分程焼く。 (トースターでもいいです。)</li> <li>⑤ 焼きあがったらしょうゆをぬる。 ※じゃこ、干しえび、好みのふりかけなどでもおいしい)</li> </ul>