

# 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

## <ホットプレートで焼く>

献立名	材 料	分量	作 り 方
どら焼き (4個分)	ホットケーキミックス A { 卵 グラニュー糖 しょうゆ 水 粒あん(市販品)	100g 1個 大さじ1 小さじ1/4 大さじ3 120g	① ボウルにAを入れ、泡立器でよく混ぜる。 ② 別のボウルにホットケーキミックスを入れて中央にくぼみを作り、①を加えて、全体を混ぜ合わせる。 ③ ホットプレートに②の生地1/8量を丸く流し入れて焼く。表面にプツプツと穴があいたら裏返して裏面も30秒ほど焼く。 ※残りの7枚も同様に焼く。 ④ ③の粗熱が取れたら、2枚1組にし、粒あんをはさむ。  ※クッキングシートの上に生地を流し、焼くとトラ焼きの模様になります。
シンデレラ ふんわり クッキー (8枚分)	A { かぼちゃ(ゆでたもの) 枝豆 しらす干し ベビーチーズ きな粉 オリーブオイル	150g 24個 5g 1個 20g 少々	① ゆでたかぼちゃをつぶす。 ② かぼちゃにAを入れ混ぜる。 ③ 混ぜたものを8等分にして平べったい形にし、きな粉をまぶす。 ④ ホットプレートにオリーブオイルを塗り、8個並べて軽く焼く。
ライスお好み焼き (4人分)	米 卵 小麦粉 キャベツ 桜えび しらす干し コーン { 中濃ソース ケチャップ みりん かつお節 青のり	80g 40g 20g 80g 4g 8g 8g 16g 16g 4g 1.2g 0.4g	① 普通にご飯を炊く。 ② キャベツは、みじん切りにする。 ③ ご飯と材料をまぜ合わせ、ホットプレートで両面焼く。 ④ ソースをぬり、かつお節、青のりをのせる。 ※玄米ご飯だと香ばしくできる。 ※具を上のにのせ、チーズをのせて焼くとライスピザにもなります。
豆腐白玉ごま団子 (5人分)	白玉粉(だんご粉) 絹ごし豆腐 あんこ 白ゴマ・黒ゴマ サラダ油	100g 100g 50g 適量 適量	① 白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度のかたさにする。 (かたい場合は水で調整する。) ② ①を5等分にして丸める。 ③ あんこも5等分にして丸める。 ④ ③で②を包み、ごまをつける。 ⑤ 熱したホットプレートに少し多めの油をひき、④をおいて両面をこんがり揚げ焼きにする。

