

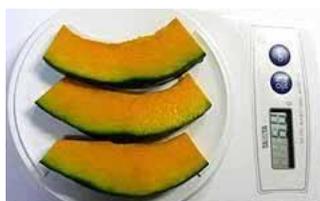
レシピ紹介<おやつ>

「ふわふわかぼちゃケーキ」

(材料) 大人2人分

かぼちゃ	60g
ホットケーキミックス	60g
砂糖	15g
マーガリン (バター)	24g
豆乳(牛乳)	39ml

アレルギー食品:乳(牛乳、バター)を使用しています。



スライス3枚で約60gです。

(下処理)

かぼちゃは、皮と種を取り、茹でてつぶす。

(作り方)

1) 砂糖とマーガリン (もしくは電子レンジ 150W~200W で 10 秒ほどかけ、

柔らかくしたバター) をクリーム状になるまで、良く練る。(くるくるまわす)

2) ①にかぼちゃを加えて混ぜ、豆乳(牛乳)を加えて更に混ぜる。

3)②にホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜる。

4)型に流し入れ、180°Cのオーブンで20~25分位焼く。

完成です☆



「黒ごまとチーズ入りクッキー」

(材料)大人 5 人分

アレルギー食品：卵・乳(粉チーズ、バター)を使用しています。

卵	1 個 (約 60 g)
粉チーズ	20 g
薄力粉	150 g
砂糖	45 g
バター	40 g
黒ゴマ	15 g



(下処理)

- ・卵を溶く
- ・粉チーズ、小麦粉、砂糖は合わせてふるう
- ・バターを溶かす(レンジもしくは、湯せん)

(作り方)

- 1) よく振った粉類に卵、バター、黒ゴマを加えてよく混ぜる。
- 2) めん棒で伸ばして、包丁で切るもしくはお好きな型で型抜きをする。
- 3)①を 160℃のオーブンで 15 分位焼く。

完成です☆

「チーズトースト」

(材料)子ども 1 人分

アレルギー食品：乳(スライスチーズ)を使用しています。

食パン(8枚切り)	1人1枚
スライスチーズ	1人1枚



(作り方)

- ・食パンの上にスライスチーズをのせて切り分け、

トースターもしくはオーブンで焼き色がつくまで焼く。

完成です☆

「きな粉パン」

(材料)子ども 1 人分

アレルギー食品：乳(バター)を使用しています。

食パン(8枚切り)	40g
きな粉	3g
砂糖	3g
バター	5g



(下処理)

バター：なめらかになるまで混ぜ、クリーム状にする。

(硬ければ、10秒ずつレンジにかける)

(作り方)

- 1) きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、クリーム状のバターに加え、良く混ぜる。
- 2) 食パンに①を塗り、トースターもしくはオーブンで表面が乾くまで焼く。

完成です☆

アレルギー食品：卵（ベーコン）、乳(バター)を使用しています。

「きのことベーコンの洋風まぜごはん」

(材料)大人2人分

精白米	100 g
ベーコン	12 g (薄切り1枚)
生しいたけ	16 g (中サイズ1個)
しめじ	16 g (7本ほど)
えのきたけ	16 g (袋1/6程度)
青ネギ	4 g (1本)
バター	3 g
食塩	0.9 g
清酒	4 g
濃口醤油	4 g

(下処理)

精白米：洗い、水に浸す

ベーコン：細切り

生しいたけ：石づきを取り、薄切り

しめじ：石づきを取り、房を分けて1cm程度に切る。

えのきたけ：1cm長さに切る

青ネギ：小口切り

(作り方)

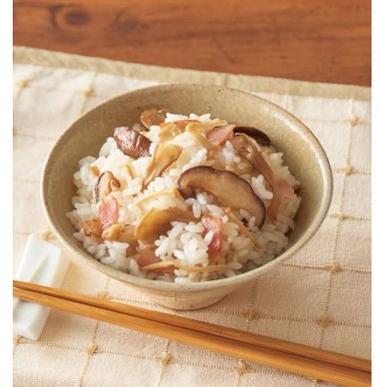
1) 精白米と水を入れて炊く。

2) バターでベーコン、生しいたけ・しめじ

えのきたけを炒め、食塩、清酒、濃口醤油で調味する。

3) 青ネギを入れて、さっと炒める。

4) 炊きあがったご飯に3)を混ぜ合わせる。



完成です☆

「黒糖ゼリー」

(材料) 大人3人分

黒砂糖(粉末)	50 g
粉寒天	1/2 袋 (2 g)
水	300ml
きな粉	10 g



(作り方)

- 1)粉寒天、水を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、よく煮溶かす。
- 2) さらに黒砂糖を加え、混ぜながら溶かす。
- 3)粗熱をとって型に流し、冷蔵庫に入れて固める。
- 4)一口程度の大きさに切り分け、上からきな粉をふりかける。

完成です☆