

親子でいっしょに作ってみよう！
からだにやさしいおやつレシピ①



からだにやさしいポイント
野菜を使用しています。
ちよっぴり野菜が苦手でも、
おやつなら食べやすい！

おいしいポイント
レシピは、宮城野区にある
「スイーツ&カフェ専門学校」
の学生が考案しました！

令和4年度おやつレシピコンテスト 区長賞

ベジタブルガトーショコラ



レシピ考案:スイーツ&カフェ専門学校
渡辺 空 さん



【このレシピの特徴】

ごぼうとケーキの意外な組み合わせ！
お子さんも楽しめるふわもち食感。
混ぜて焼くだけの簡単レシピです。

- ★卵・乳・小麦不使用
- ★砂糖少なめ



【材料 4人分】

豆乳 …100g	ココアパウダー …10g
サラダ油 …10g	ベーキングパウダー …2g
きび砂糖 …20g	ごぼう …20g
米粉 …50g	にんじん …20g

【用意する器具等】

ボウル、泡だて器、まな板、包丁
12 cm×12 cm程度の型・クッキングシート(または9号程度の厚手のアルミカップ)
トースター(またはオーブントースター)

【作りかた】

- ① ボウルに豆乳と油を混ぜ合わせる .
- ② ①にきび砂糖、米粉、ココアパウダーを入れて混ぜ、さらにベーキングパウダーを加えて混ぜる .
- ③ ごぼうとにんじんをみじん切りにする。②に混ぜる .
- ④ 型にクッキングシートを敷いて③の生地を流し入れる。(またはスプーンですくい、アルミカップに入れる )
- ⑤ 予熱したトースターに④を並べ入れ、12～15分焼く(または 200℃で予熱したオーブントースターで 12～15分焼く)。竹串を刺して、生地がつかなければできあがり。

※ごぼうが苦手な場合は、みじん切りしてから水にさらし、電子レンジで1分程度加熱してから混ぜ込むと良いでしょう。ごぼうの香りが弱くなるので、食べやすくなります。

※砂糖は控えめで、ココアパウダーを使うため、少し苦みがあります。にんじんをすりおろして多めに入れて、甘味を出しても良いでしょう。

 お子さんと一緒に作ってみましょう！ 

作り方の中で  マークがあるところは、お子さんがお手伝いできる作業です。

熱いものや、先のとがったものなどを使用している場合は、けがをしないよう、保護者の方がサポートし、気を付けてあげてください。

つくレポ (おやつレシピコンテスト試食会・食育サポーターの調理の感想より)

- ・混ぜるだけの簡単レシピ。
- ・中の野菜を追加したり、レーズンやくるみを入れても良さそう。
- ・もちもち感の中にごぼうの風味と食感が甘すぎないショコラ感が抜群。