

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②



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 優秀賞

かぼちゃとチーズの蒸しパン



レシピ考案：スイーツ&カフェ専門学校
小畑 祐里佳 さん

【このレシピの特徴】

ホットケーキミックスで手軽に作れます！
いろどりもきれいな、やさしい甘みのおやつです。

- ★卵不使用
- ★砂糖なしでも作れる
- ★フライパンで作れる



【材料 4人分】

- ホットケーキミックス …70g
- サラダ油 …小さじ2
- かぼちゃ(皮つき、種を取った状態) …90g (煮物大で4~5切れ程度)
- 牛乳 …大さじ4
- 砂糖 …10g(入れなくても良い)
- スライスチーズ …2枚(お好みで入れなくても)

【用意する器具等】

- ボウル、泡だて器、まな板、包丁、ラップ、耐熱皿
- フライパン、フライパンのふた、シリコンカップ(または厚手のアルミカップやココット皿)

【作りかた】

- ① かぼちゃは煮物用程度の大きさに切り、耐熱皿に並べ、ラップをして 600W の電子レンジで 2 分加熱する。(かたい場合は10~20秒ずつ様子を見ながら加熱する。)
- ② かぼちゃは 1 切れをトッピング用に、皮を残したまま 1 cm 程度のサイコロ状に切る。
- ③ 残りのかぼちゃは皮を外し、ボウルに入れ、フォークでつぶす 。(皮がやわらかい場合はそのまま一緒につぶしても OK)
- ④ ある程度なめらかになったら砂糖を加え、つぶしながら混ぜて牛乳を加える。ホットケーキミックスを入れて、真ん中を泡立て器でかき混ぜるようにしながら、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。さらにサラダ油を加えて混ぜる .
- ⑤ 深めのシリコンカップ(または厚手のアルミカップ、ココット皿などの耐熱容器)に④を入れ、トッピング用の②のかぼちゃをのせる .
- ⑥ フライパンに水を 1 cm 程度入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら一度火を止め、⑤を並べ入れる。
- ⑦ フライパンにふたをして、湯気が出る状態を保つように、中火から強火で 10~12分蒸す。途中で水がなくなったら追加する。
- ⑧ 竹ぐしを刺して生地がついてこなければ、ちぎったチーズをのせ 、もう一度ふたをして 30 秒から 1 分程度加熱し、チーズが少しとけたら完成。

※蒸し器がある場合は、蒸し器を使って OK。フライパンで作ると、底が焼けて少しだけパンケーキのような食感に仕上がります。

※フライパンで蒸す場合は、水が蒸しパンの入れ物の高さを越えないようにしましょう。水が少なく、すぐに蒸発するので、蒸し上がりまでこまめに追加します。

 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)

- ・チーズを入れると甘味の中に程よく塩味がきいておいしい。
- ・チーズは角切りで入れると食感が良さそうだけど、ちぎってのせるのは子供と楽しめそう。