

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★簡単手作りスイーツ♪

### 自宅で簡単スイーツ特集

#親子で  
#簡単  
#手作りスイーツ

## ★フライパンで簡単あんこ巻き

### 《材料》（6～8切れ分）

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・卵 1個
- ・水（または牛乳） 100ml
- ・砂糖 大さじ2杯
- ・油 適量
- ・あんこ 120g  
（粒あん・こしあんお好みで）



### 《作り方》

①ボウルにホットケーキミックス、卵、水、砂糖を入れてよく混ぜる。



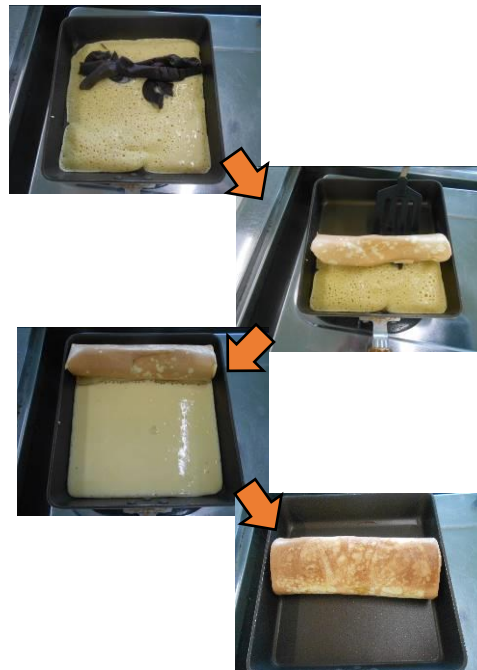
②フライパンに油を入れ、温める。（卵焼き用の四角いフライパンがおすすめ！）  
油が多いと焼いたときに色ムラができるので、キッチンペーパー等で余分な油をふき取る。

③しっかりフライパンが温まったら弱火にし、①の液を薄く、フライパンの全面に均一になるように流し入れる。

※液を一度に全部入れず、卵焼きを焼く要領で  
継ぎ足しながら焼いていくとよい）

あんこを写真のように置き、生地にフツフツと気泡が出てきたら巻いていく。

①の液がすべて巻き終わるまで継ぎ足しながら焼く。  
焼きあがったら、少し冷まして、食べやすい大きさに切る。



# ★材料2つ！メレンゲクッキー

＜材料＞（作りやすい分量）

- ・ 卵白 1個分
- ・ 砂糖 30g

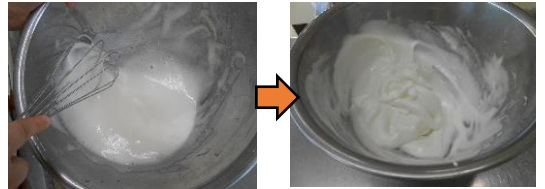


## ＜作り方＞

①ボウルに卵白を入れて、角がしっかりと立つまでよく泡立て、砂糖を2～3回に分けて加え、都度よく混ぜる。

（卵白は常温に戻した方が泡立ちやすいので、

ハンドミキサーがない方はあらかじめ出しておきましょう）



②クッキングシートを敷いた天板に小さいスプーンで1杯ずつ落とし、110℃に余熱したオーブンで60分焼く。

（焼き上がりがドロっとしていたり、中を割った時に生の生地が残っていたりしたら、追加で加熱する。）



## ＜管理栄養士のあとがき＞

手作りのスイーツってなんだか面倒そう…

そんなイメージありませんか！？

そこで今回は自宅にあるストックや余りものを使って、簡単に作れるスイーツのレシピを考えてみました。

お茶の時間にお菓子がない、急に甘い物が食べたくなった時にサッと作れたらとっても便利ですね。

また、普段作らないものを自宅で作ることで、作る過程や入っている材料を知ることができ、お子さんにとってとても良い食育活動になります。

お休みの日に親子で手作りスイーツを作って、お茶を楽しむ、そんな休日の過ごし方はいかがでしょうか。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

