

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★おうちで！お菓子づくり

### 手作りおやつを作ってみよう

# 簡単おやつ  
# 手作りお菓子  
# おうち時間

### ★卵たっぷり！蒸しパン(野菜味)

#### 材料 (7~10 個分)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・砂糖 70g
- ・野菜ジュース 75g
- ・サラダ油 40g
- ・卵 3 個
- ・スライスアーモンド お好みで



#### 作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、砂糖、野菜ジュース、サラダ油を加えて混ぜる。
- ②全体が混ざったら、ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜる。
- ③カップに 8 分目くらいまで入れ、スライスアーモンドを飾り、10 分蒸す。



### ★卵たっぷり！蒸しパン(マーラーカオ)

#### 材料(7~10 個分)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・黒糖(粉末) 70g
- ・牛乳 75g
- ・サラダ油 40g
- ・卵 3 個
- ・レーズン お好みで

材料を変えて  
黒糖でやさしい味に！



#### 作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、黒糖、牛乳、サラダ油を加えて混ぜる。
- ②全体が混ざったら、ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜる。
- ③カップに 8 分目くらいまで入れ、レーズンを飾り、10 分蒸す。

# ★スイートポテト（クリームチーズ入り）

## 材料（12個分）

- |           |         |
|-----------|---------|
| ・ さつまいも   | 小3本     |
| ・ 牛乳      | 40～60ml |
| ・ 砂糖      | 30g     |
| ・ バター     | 30g     |
| ・ クリームチーズ | 10g×12個 |
| ・ 卵黄      | 1個      |



## 作り方

- ① さつまいもの皮をむき、かぶるくらいの水につけて10～15分程度おく。  
※水につけるとアクが抜け、色がきれいに仕上がります♪
- ② さつまいもをつけた水を捨てて、流水で洗う。  
たっぷりの水でやわらかくなるまで煮る。
- ③ さつまいもが煮えたら、水をよく切ってすり鉢に入れて潰す。  
なめらかにすりつぶせたら牛乳、砂糖、バターを入れて混ぜ、12個に分ける。  
※牛乳の量はさつまいもの水分量に個体差があるため、分量内で適宜調整してください。
- ④ ③のさつまいもにクリームチーズを入れて小判型に成形する。  
卵黄を溶いて刷毛で塗り、200度のオーブンで15～20分焼く。

## 管理栄養士のあとかき

今回は、「思い立ったらすぐできる、お菓子のレシピ」を考えてみました。  
甘いものはつつい食べ過ぎちゃう！という人も、自分で作ったお菓子は買ったものより特別感があり、少量で満足できるかも…？

お茶やコーヒーを用意して、家族団らんの時間や友人とのお茶の時間にいかがですか？

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

