

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 1. ★オレンジ風味のフレンチトースト★



### <材料>

・食パン（6枚切り）	2枚半
・卵	小1個
・上白糖	15g
・オレンジジュース （100%果汁）	1/3カップ(60g)
・牛乳	1/3カップ(60g)
・バター	8g

### <作り方>

- ① 卵を割りほぐし、上白糖、牛乳、オレンジジュースを混ぜる。
- ② 天板（またはフライパン）にバターを溶かす。
- ③ ①の卵液にパンを浸す。
- ④ 180℃のオーブンで、12～15分焼く。（またはフライパンで焼く）

※卵・牛乳・バターを除去してもおいしく作ることができます。

その場合、オレンジジュースは150ccに浸し、バターをサラダ油にかえてください。

## 2. ★黒糖パン★



### <材料>

・強力粉	150g
・ベーキングパウダー	6g
・黒砂糖（粉末タイプ）	45g
・食塩	少々(0.8g)
・ヨーグルト（無糖）	50g
・サラダ油	小さじ1杯(5g)
・干しぶどう	15g
・水	大さじと1/2(10g)

### <作り方>

- ① 干しぶどうは熱湯でもどし、水気を取っておく。
- ② 強力粉から干しぶどうまでを混ぜ合わせる。
- ③ 固さは水で調整し、丸める。
- ④ 天板に並べて、オーブン180℃、15～20分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

### 3. ★きなことレーズンのもちもちパン★



#### <材料>

・白玉粉	75g
・牛乳	80cc
・きび砂糖	大さじ2強 (20g)
・食塩	少々 (0.5g)
・きな粉	大さじ3と1/2 (25g)
・サラダ油	小さじ2 (8g)
・レーズン	15g

#### <作り方>

- ① レーズンは熱湯でもどしておく。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、よくこねて耳たぶ位のかたさにする。
- ③ 丸めて鉄板に並べてオーブン170℃で、15～17分くらい焼く。  
※ 白玉粉は一度、フードカッターにかけて粒子を細かくすると、できあがり滑らかになります。

### 4. ★クリームチーズ蒸しパン★



#### <材料>

・クリームチーズ	50g
・上白糖	30g
・牛乳	120g
・小麦粉	130g
・ベーキングパウダー	4g

#### <作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② クリームチーズはクリーム状にして、上白糖を混ぜる。
- ③ ②と牛乳を加え混ぜ、さらに①を加える。
- ④ 生地をアルミカップに分け入れ、蒸し器、強火15分位蒸す。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 5. ★ちんすこう★



### <材料>

- ・小麦粉 100g
- ・きなこ 10g
- ・きび砂糖 45g
- ・紅花油 45g  
(紅花油がなければ、サラダ油で大丈夫です)

黒糖ちんすこうは下記材料で作れます。

- ・小麦粉 110g
- ・黒砂糖(粉末) 45g
- ・紅花油 45g

### <作り方>

- ① 材料を混ぜ合わせ、楕円形に丸める。
- ② オーブン170℃で、15~20分くらい焼く。少し冷めてから盛り付けたほうが、崩れにくいです。

## 6. ★豆乳スコーン★



### <材料>

- ・小麦粉 140g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・食塩 0.5g
- ・サラダ油 28g
- ・調整豆乳 55g
- ・メープルシロップ 35g

### <作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② ①に食塩を加える。
- ③ サラダ油と豆乳とメープルシロップを合わせて②に加える。
- ④ 丸く形を作り、鉄板に並べてオーブン190℃で、20分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 7. ★抹茶ケーキ★



### <材料>

・サラダ油	20g
・調整豆乳	125g
・きび砂糖	40g
・小麦粉	100g
・抹茶	3g
・ベーキングパウダー	4g

### <作り方>

- ① 小麦粉と抹茶、ベーキングパウダーは合わせてふるう。  
(抹茶は粒があったらつぶす。又は茶こしなどでこしておく)
- ② サラダ油と豆乳・上白糖を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①をさっくりと混ぜる。オーブン 180℃で、15～18分くらい焼く。

## 8. ★抹茶マーブル蒸しパン★



### <材料>

・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	3g
・上白糖	40g
・水	75g
・抹茶	1g
※水	少量

### <作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② 抹茶は少量の水(※分量外)で溶いておく。
- ③ ①に上白糖と水を混ぜる。
- ④ ③の生地の一部を取り分け、②の抹茶を加えて緑色の生地を作る。
- ⑤ ③と④を合わせてマーブル模様を作る。
- ⑥ 生地をアルミカップに分け入れ、蒸し器、強火で15分位蒸す。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 9. ★スキムミルククッキー★



### <材料>

・バター	40g
・上白糖	25g
・卵	20g (約1/3個)
・スキムミルク	15g
・小麦粉	100g
・グラニュー糖	10g

### <作り方>

- ① バターは室温に戻してから、クリーム状にする。
- ② ①に上白糖、卵、を加えて、混ぜあわせる。
- ③ さらに、スキムミルクと小麦粉を加えて混ぜる。
- ④ 丸い棒状、もしくは四角い棒状に形作り、冷蔵庫に入れて寝かせる。
- ⑤ 周りにグラニュー糖をまぶしてから、5ミリ厚さくらいに切り分けて、オーブン170℃で、15～20分くらい焼く。

## 10. ★プレーンクッキー★



### <材料>

・バター	25g
・上白糖	25g
・サラダ油	25g
・水	13g
・小麦粉	130g

### <作り方>

- ① バターはクリーム状にして、上白糖、サラダ油、水を加え、ふるった小麦粉を混ぜる。
- ② 形を作って、鉄板に並べてオーブン170℃で、20分くらい焼く。

## 11. ★スイートパンプキンパイ★



### <材料>

• さつまいも	110g
• かぼちゃ	160g
• 上白糖	10g
• バター	10g
• 牛乳	50g
• 春巻きの皮	5枚
• 揚げ油	適宜

### <作り方>

- ① さつまいも・かぼちゃは皮をむいてゆでて、つぶす。
- ② ①に上白糖、バター、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②を5個に分けて、春巻きの皮に包み、水溶き小麦粉(分量外)で止めてから、揚げる。

## 12. ★りんごゼリー★



### <材料>

• 水	200g
• 粉寒天	2g
• 上白糖	35g
• 水	25g
• 粉ゼラチン	1.5g
• りんご濃縮果汁	200g
• 生クリーム	25g
• 上白糖	2g

### <作り方>

- ① 粉ゼラチンは水と合わせておく。
- ② 水、粉寒天を鍋に入れて、よく混ぜながら中火で煮とかす。上白糖を加え火を止め、粗熱がとれたら①を加えて、りんごジュースも加える。
- ③ 容器に入れて冷やし固める。

※生クリームに上白糖を加えてホイップしたものを、ゼリーの上に飾ってもいいです。

※寒天は、使用するものにより、数分煮て溶かすものもあります。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

### 13. ★米粉オレンジケーキ★



#### <材料>

・米粉	80g
・でんぷん	20g
・きび砂糖	35g
・ベーキングパウダー	5g
・サラダ油	20g
・オレンジ果汁	25g
・マーマレードジャム	25g
・調整豆乳	60g

#### <作り方>

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 鉄板やカップに流し込んで、180度20分で焼く。

### 14. ★米粉ココアケーキ★



#### <材料>

・米粉	80g
・でんぷん	20g
・きび砂糖	35g
・ココア	7g
・ベーキングパウダー	4g
・サラダ油	20g
・調整豆乳	125g

#### <作り方>

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 鉄板やカップに流し込んで、180度20分で焼く。