

<アップルクリスピー>

【材料（6個分）】

りんご	350g
バター	5g
三温糖	大さじ1
レーズン	10g
シナモン	少々
小麦粉	60g
三温糖	大さじ2
バター	50g



【作り方】

- 1) りんごは厚いちょう切りにする。レーズンは湯で戻し、水気を切る。バターは1cm角に切って冷蔵庫で冷やす。
- 2) 鍋にバターを熱し、りんご、三温糖を強火で炒め、レーズンとシナモンを加え汁気がなくなるまで炒め、冷ます。
- 3) 小麦粉とバター、三温糖を合わせて、指でつぶしながらポロポロのクッキー生地を作る。
- 4) 2)を耐熱カップに入れ、3)を上に乗せてオーブンで焼く。

★シナモンがなくても作れます。

<オートミールクッキー>

【材料（約20枚分）】

小麦粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1
調整豆乳	50ml
三温糖	60g
サラダ油	40g
オートミール	70g

【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2) 調整豆乳、三温糖を合わせてよく混ぜる。サラダ油を加えて混ぜ、1)とオートミールを加えてさっくりと混ぜる。
- 3) 天板にクッキングシートを敷き、2)を丸めて、薄く伸ばし、160度のオーブンで約15分焼く。



<お好み焼き>

【材料（4人分）】

小麦粉	120g
かつお粉	小さじ2
たまご	1/2個
桜えび(干)	6g
しらす干し	20g
きゃべつ	80g
ねぎ	40g
水	100ml
サラダ油	小さじ2
※中濃ソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
青のり	適量

【作り方】

- 1) きゃべつは千切り、ねぎは小口切りにする。たまごは割りほぐす。小麦粉とかつお粉を合わせておく。
- 2) ボウルに1)、桜えび、しらす干し、水を入れ、混ぜ合わせる。生地が固い場合は水で調整する。
- 3) ※を合わせてソースを作る。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、2)を入れて焼く。3)と青のりをかける。



<お月見まんじゅう>

【材料（6個分）】

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	20g
水	50ml
さつまいも	100g
砂糖	30g
塩	少々

【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。サラダ油、砂糖、水を合わせ、ふるった粉類を加えてよくこねる。
- 2) さつまいもは皮をむいて輪切りにし、ひたひたの水でゆでる。水気を切ってつぶし砂糖、塩を加えて火にかけ、水分を飛ばすように煮て、いもあんを作る。
- 3) 1)を6等分に分け、丸く伸ばして6等分にした2)のいもあんを包み、丸く成型する。
- 4) 蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。



<柿ジャムサンド>

【材料（4人分）】

食パン（10枚切）	4枚
バター	大さじ1
柿	70g
りんご	50g
砂糖	大さじ1
レモン果汁	小さじ1/2

【作り方】

- 1) 柿とりんごは皮をむいてすりおろす。
- 2) 鍋に1)、砂糖を入れ火にかける。アクを取り除きながら煮詰め、最後にレモン果汁を加えて煮る。
- 3) 食パンにバター、2)の柿ジャムを塗り、サンドして食べやすい大きさに切る。



<サクサクミロクッキー>

【材料（約20枚分）】

小麦粉	110g	
ベーキングパウダー	小さじ1/4	
塩	少々	
A	砂糖	15g
	調整豆乳	36g
	ミロ	20g
	サラダ油	30g
グラニュー糖	9g	

【作り方】

- 1) 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるう。
- 2) 1)にAを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- 3) 5~8mmの厚さにのばして三角に切る。
- 4) グラニュー糖をかけて天板に並べ、180℃に温めたオーブンで10分位焼く。

★お子さんと一緒にクッキーの型抜きをしても楽しいですね。



<さつま芋のあべかわ>

【材料（4人分）】

さつまいも	500g
揚げ油	適量
黒砂糖	30g
水	大さじ2
きなこ	30g

【作り方】

- 1) さつまいもは拍子木切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
- 2) 黒砂糖と水を合わせて煮て、黒みつを作る。
- 3) 1)を揚げ油で揚げる。
- 4) 揚げたさつまいもを盛り付け、黒みつときな粉をかける。



<サンマーメン>

【材料（4人分）】

生中華麺	180g
豚肉(こま切れ)	50g
人参	1/3本
もやし	120g
にら	1/3束
ごま油	小さじ1
水	900ml
スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ3
塩	少々
片栗粉	小さじ2

【作り方】

- 1) 生中華麺は切って茹でる。
- 2) 人参は短い短冊切り、もやしはざく切り、にらは1.5cmに切る。
- 3) 鍋にごま油を熱し豚肉、人参を炒め、もやし、にらを加えさらに炒める。
- 4) 3)に水を加えて煮込み、スープの素、しょうゆ、塩を加え、小さじ4の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 5) 麺を器に盛り、4)をかける。

★神奈川県のご当地ラーメンです。

広東語で生(サン)は「新鮮でシャキシャキした」
馬(マー)は「上に載せる」という意味です。



<シュガーラスク>

【材料（4人分）】

食パン（10枚切）	4枚
バター	大さじ1
グラニュー糖	小さじ2

【作り方】

- 1) バターとグラニュー糖を混ぜ合わせて食パンに塗る。
食べやすい大きさに切る。
- 2) トースターで焼く。

★パンを先に焼いた後、シュガーバターを塗り、再度焼くとカリカリに仕上がります。

★フランスパンを1cm厚さに切って作ると本格的です。



<シルニキ>

【材料（4人分）】

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ4
カテージチーズ	90g
たまご	1個
牛乳	大さじ3
レーズン	20g
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。レーズンは湯で戻し水気を切る。
- 2) 砂糖、カテージチーズをよくすり合わせ、割りほぐしたたまごと牛乳を少しずつ加えて混ぜ、レーズンも加える。
- 3) 2)に1)の粉類を加え、切るように混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、生地を流して焼く。

★東ヨーロッパ地方のお菓子です。



<春菊とチーズのクッキー>

【材料（約20枚分）】

小麦粉	120g
塩	少々
バター	60g
三温糖	小さじ4
粉チーズ	大さじ1
春菊	25g
牛乳	50g
グラニュー糖	小さじ2

【作り方】

- 1) 小麦粉と塩を合わせてふるう。
バターは1cm角に切って冷蔵庫で冷やす。
- 2) 1)の小麦粉とバターを指でつぶしながらすり合わせサラサラにし、三温糖、粉チーズを加える。
- 3) 春菊は茹でて細かく刻み、牛乳と合わせる。
- 4) 2)に3)を混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫でねかせる。
- 5) 4)を5~8mm厚さにのばして三角に切り、グラニュー糖をかけて天板に並べ、180℃に温めたオーブンで15~20分焼く。

★春菊は香りが強い野菜ですが、バターやチーズの香りとサクサクの食感でこどもに人気のクッキーです。



<スイートパンプキン>

【材料（6個分）】

南瓜	400g
砂糖	20g
生クリーム	20g
レーズン	20g

【作り方】

- 1) 南瓜は皮をむいて切り、茹でてつぶす。
レーズンは湯で戻し、水気を切る。
- 2) 南瓜が熱いうちに砂糖、生クリーム、レーズンを混ぜる。
- 3) 耐熱カップに入れて、オーブンで焼く。

★トースターでも焼けます。



<チーズスコーン>

【材料（約20分）】

小麦粉	110g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
塩	0.4g
砂糖	小さじ2
牛乳	40ml
サラダ油	30g
プロセスチーズ	40g
グラニュー糖	小さじ2

【作り方】

- 1) 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるう。
プロセスチーズは5mm角に切る。
- 2) 砂糖、牛乳、サラダ油を混ぜ合わせ、1)の粉類を加えて混ぜる。
プロセスチーズも加えて混ぜ合わせる。
- 3) 生地を1cm厚さに伸ばし、1.5×5cmのスティック状に切る。
- 4) グラニュー糖をかけて、160℃のオーブンで約15分焼く。



<チヂミ>

【材料（4人分）】

長ねぎ	1/2本
赤ピーマン	小1個
にら	1/3袋
牛ひき肉	50g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
桜えび(干)	大さじ1
上新粉	60g
片栗粉	40g
水	130ml
ごま油	大さじ1
※ しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1

【作り方】

- 1) 長ねぎは小口切り、赤ピーマンは短めの千切り、にらは1cmに切る。
牛ひき肉はしょうゆとみりんで、そぼろ状に煮ておく。
- 2) ボールに上新粉、片栗粉、水を入れて混ぜ、1)と桜えびを加えてさらに混ぜてチヂミの生地を作る。
- 3) フライパンにごま油を熱し、2)の生地を流し入れて、両面を焼く。
- 4) ※を合わせてチヂミにかける。



<トマト蒸しパン>

【材料（10個分）】

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1
たまご	1個
砂糖	70g
トマトジュース	120ml
バター	20g

【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。バターは溶かしておく。
- 2) たまごを割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3) トマトジュース、溶かしバターを加え、ふるった粉類を加えてさっくり混ぜる。
- 4) 耐熱カップに入れて、蒸気の上だった蒸し器で蒸す。

★トマトジュースで作った色鮮やかな蒸しパンです。



<ドロップクッキー>

【材料（約20個分）】

小麦粉	230g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	50g
三温糖	50g
たまご	1個
牛乳	30ml
レーズン	30g

【作り方】

- 1) 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。レーズンは湯で戻し水気を切る。
バターは室温に戻す。
たまごは割りほぐす。
- 2) バターをクリーム状に練り、三温糖を加えてよくすり混ぜる。たまごと牛乳を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- 3) 2)にレーズンと1)の粉類を加えてさっくりと混ぜる。
- 4) 天板にクッキングシートを敷き、3)を丸めて並べる。
160度のオーブンで約20分焼く。



<パイン入り蒸しマフィン>

【材料（6個分）】

小麦粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
たまご	1個
砂糖	50g
牛乳	70ml
バター	30g
パイン缶	120g
砂糖	大さじ1/2

【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。たまごは割りほぐす。バターは溶かしておく。
- 2) パイン缶の汁を切り、0.8cm角に切る。砂糖をまぶして火にかけ、水分がなくなるように煮る。
- 3) たまごに砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。牛乳を加えて混ぜる。
- 4) 1)の粉類を加えてさっくり混ぜ、溶かしたバターを加えて切るように混ぜ合わせる。
- 5) 耐熱カップに入れて、上に2)をのせる。蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。



<バナコ>

【材料（4人分）】

バナナ	100g
きなこ	大さじ1
※ 三温糖	小さじ2
塩	少々

【作り方】

- 1) バナナは皮をむいて、輪切りにする。
- 2) ※を合わせて、バナナにまぶす。

★バナナときなこで「バナコ」です。



<パワフルケーキ>

【材料（6個分）】

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター	40g
黒砂糖	40g
水	小さじ1
たまご	1個
牛乳	30ml
プロセスチーズ	40g
甘納豆	40g

【作り方】

- 1) 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。バターは室温に戻す。黒砂糖は水で溶かしておく。たまごは割りほぐす。プロセスチーズは8mm角に切る。
- 2) ボウルにバターを入れてクリーム状に練る。
- 3) 2)にたまごを少しずつ入れ、その都度よく混ぜたら、溶かした黒砂糖、牛乳を加え混ぜる。プロセスチーズ、甘納豆を入れ最後にふるった粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 4) 耐熱カップに分け入れ、170℃のオーブンで約25分焼く。



<ピザトースト>

【材料（4人分）】

食パン（8枚切り）	4枚
マヨネーズ	大さじ1
ハム	25g
玉ねぎ	1/5個
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
ピザチーズ	40g

【作り方】

- 1) ハムは千切り、玉ねぎは短冊切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ハムを炒め、ケチャップで味を調える。
- 3) 食パンにマヨネーズを塗り、2)をのせ、上にピザチーズをのせてトースターで焼く。

★具はピーマンやズッキーニ、マッシュルームなど好みの具でアレンジできます。朝食にもおすすめです。



<フランクドーナツ>

【材料（約20個分）】

フランクフルトソーセージ	70g
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
たまご	1個
砂糖	大さじ4
牛乳	60ml
揚げ油	適量

【作り方】

- 1) フランクフルトソーセージは
いちょう切りにする。小麦粉と
ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2) たまごを割りほぐし、砂糖を加えて
よく混ぜる。牛乳を加えて混ぜ、
1)を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 3) 生地を丸めて、揚げ油で揚げる。



<マッシュポテト焼き>

【材料（6人分）】

じゃがいも	350g
塩	少々
ほうれん草	30g
※ ホールコーン缶	40g
ツナ缶	50g
マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- 1) じゃがいもは1.2cm角に切る。
ほうれん草は茹でて細かく切る。
ホールコーン缶とツナ缶の汁は切る。
- 2) じゃがいもを茹で、水気を切り
熱いうちに塩を加えつぶす。
※を加え混ぜ合わせる。
- 3) 耐熱カップに入れて、オーブンで焼く。



★オーブントースターでも焼けます。

<みそパン>

【材料（6個分）】

小麦粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	大さじ1
みそ	20g
砂糖	60g

【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを
合わせてふるう。
- 2) 牛乳にみそ、砂糖の順に加えて
よく混ぜる。
1)を加えてさっくりと混ぜる。
- 3) 2)を耐熱カップに入れて
蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。



<ミルク寒>

【材料（6人分）】

スキムミルク	70g
砂糖	60g
湯	400ml
水	230ml
粉寒天	3g
みかん缶	200g

【作り方】

- 1) スキムミルクと砂糖を混ぜ合わせておく。
- 2) 泡立て器で湯を攪拌しながら1)を少しずつ
加えよく溶かす。
- 3) 鍋に水、粉寒天を合わせて火にかけ、
煮溶かす。吹きこぼれないよう
約2分間沸騰を続ける。2)を加えて煮る。
- 4) 粗熱が取れたら容器に入れ、冷やし固める。
みかん缶を添える。



★寒天は煮溶かすことで、常温でも固まります。