

3つの材料で簡単おやつ

あんこクッキー

卵不使用

材料（作りやすい分量）

あんこ 100g

バター 40g

小麦粉 100g

作り方

- ① やわらかくしたバターにあんこを入れて混ぜる。
- ② 小麦粉をふるいいれ、しっとりするまでゴムベラで混ぜる。
- ③ 棒状に形を作ってから冷蔵庫で冷やし、適当な厚さに切る。
- ④ 180度に温めたオーブンで15～18分焼く。

※ビニール袋に材料を順番に入れて、外側からもみ込んでいくと、より簡単にできます。

しっとり感がクセになるおやつ

おからケーキ

卵不使用

材料（4人分）

バター	30g	無糖ココア	大さじ1
砂糖	35g	おから	90g
小麦粉	小さじ2	牛乳	大さじ1と1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2		
スライスアーモンド	適量		

作り方

- ① 粉類をあわせ、ふるっておく。
- ② おからに牛乳を加えてしっとりするまで混ぜる。
- ③ バターをクリーム状に練り、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ 白っぽくなったら卵を加え、泡だて器で混ぜ①を合わせサックリ混ぜる。
- ⑤ 油を塗った天板に④を流しいれ、アーモンドをのせて160℃で20-25分焼く。

栄養満点の季節の野菜スイーツ☆

かぼちゃケーキ

材料（4人分）

小麦粉	40g	かぼちゃ	72g
ベーキングパウダー	小さじ1/3		
砂糖	30g	牛乳	大さじ1
卵	1個	油	小さじ1/2
バター	20g		

作り方

- ① 粉類はふるっておき、かぼちゃは茹でる。
- ② バターをクリーム状に練り、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 茹でたかぼちゃを牛乳でのばし、②に加える。
- ④ 油を型に塗り、③を型に流し入れる。
- ⑤ オーブン160℃～170℃で20～30分焼く（竹串がスッと通ったら完成）。

3つの材料で簡単おやつ

さくさくクッキー

卵不使用

材料（作りやすい分量）

小麦粉 1カップ
バター 50g
砂糖 25g

作り方

- ① やわらかくしたバターに砂糖を入れて混ぜる。
- ② 小麦粉をふるい入れ、しっとりするまでゴムベラで混ぜる。
- ③ 棒状に形を作ってから冷蔵庫で冷やし、適当な厚さに切る。
- ④ 170度に温めたオーブンで10～13分焼く。

ザクザク食感のクッキー

ロクククッキー

卵不使用

材料（5人分）

バター	30g	砂糖	25g
小麦粉	80g	バークグパウダー	小さじ1/2
ソールーク	大さじ2	レーズン	大さじ1
水	大さじ2と2/3		

作り方

- ① やわらかくしたバターに砂糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に水を入れ混ぜる。
- ③ ふるった小麦粉・バークグパウダーを入れ混ぜる。
- ④ 砕いたソールーク・刻んだレーズンを入れまとめ、鉄板にちぎって並べ180℃のオーブンで15～18分焼く。
※レーズンは水で戻しておく。



オランダのおやつです

ボンボンドーナッツ

外国料理
紹介

材料（4人分）

小麦粉	1カップ	バニラエッセンス	少々
卵	1/2個	ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ3	バター	10g
牛乳	大さじ2と2/3	油	大さじ2

作り方

- ① 粉類をあわせ、ふるっておく。
- ② バターに砂糖を加え、泡だて器ですりつぶすように混ぜる。
- ③ ②に溶き卵、牛乳、バニラエッセンス、①の順に混ぜる。
- ④ 適当な大きさにまとめながら③を油で薄いきつね色になるまで揚げる。

ちょっぴり大人の味のおやつ☆

レーズン入り黒蒸しパン

材料（作りやすい分量）

小麦粉	1カップ	水	適量
ベーキングパウダー	小さじ1		
スキムミルク	50g	黒砂糖	50g
卵	1個	レーズン	お好み

作り方

- ① 黒砂糖に水を加え、煮溶かす。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクを合わせてふるう。
- ③ 溶き卵と①、レーズンを混ぜ合わせ②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ ③にレーズンを加え、カップ型に入れて蒸す。
※レーズンは刻んでも良い。

2月の行事食 節分

鬼まんじゅう

行事食

材料（4人分）

小麦粉	大さじ7	卵	1個
大豆水煮	20g	ベーキングパウダー	小さじ1/2
人参	1/5本	水	大さじ3
砂糖	大さじ5	スキムミルク	小さじ4

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーはふるう。
- ② 割りほぐした卵・砂糖・塩・スキムミルクを混ぜ合わせる。
（水で固さを調節する）
- ③ 大豆・人参を混ぜ型に流し入れて130℃10分蒸す。

手軽に作れて子どもが喜ぶおやつ

アメリカンドッグ

材料（4人分）

ポークウィンナー	4本
スパイスドッグ	大さじ5
（小麦粉・ホットケーキミックスでも可）	
水	大さじ2
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ1

作り方

- ① スパイスドッグに水を加えて溶かし、ウィンナーにからめる。
- ② じゅうぶんに熱した油で揚げる好みにケチャップをつける。

マーブル模様がかわいいおやつ♪

マーブルケーキ

材料（4人分）

砂糖	大さじ2	牛乳	大さじ2/3
小麦粉	70g	卵	Lサイズ1個
バター	40g	無糖ココア	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2		
ベーキングパウダー	小さじ1/2	バニラエッセンス	少々

作り方

- ① バターを室温に戻し、砂糖を少しずつ加え、すり混ぜる。
- ② ①に溶き卵を少しずつ入れる。
- ③ 牛乳、バニラエッセンスを②に混ぜる。
- ④ 小麦粉、ベーキングパウダーを振り、③にサックリ混ぜる。
- ⑤ ④の少量を別のボールにうつし、ココアを加えてココア生地を作る。
- ⑥ 残りの生地に⑤のココア生地を混ぜ入れマーブル模様をつくり、型に流し焼く。

また食べたくなるおやつ

ヨーグルトケーキ

材料（4人分）

卵	1個	スキムミルク	大さじ1
砂糖	大さじ2	ベーキングパウダー	小さじ1/2
ヨーグルト	大さじ3	小麦粉	50g
バター	30g	マーマレード	小さじ5

作り方

- ① バターは常温に戻す。
- ② ①に砂糖を加え、良く混ぜたらヨーグルト、溶き卵、マーマレードを加え混ぜる。
- ③ 粉類をあわせてふるい、②に加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷く又は薄く油を塗った型に流しいれ、160度に予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。