卵乳製品なしおやつ講師認定コース
基礎2クラス

ブロッコリーのケーキ

◆材料/パウンド型小1個分（15×6.5×5㎝）

ゆでたブロッコリー…85g

薄力粉…120g

菜種サラダ油…大さじ3

メープルシロップ…大さじ2

みりん…大さじ1

ごま油…小さじ1

水…50cc

ベーキングパウダー…小さじ1

◆作り方

※オーブンを190℃に予熱しておきます。

1. ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れてフォークでかき混ぜます。
2. ゆでたブロッコリーは水気をしっかりとります。
   飾り用のブロッコリーをわけ、残りを粗みじん切りにします。
3. 別のボウルに2を入れて、メープルシロップ、みりん、菜種サラダ油、ごま油、
   水を入れてゴムべらなどでよく混ぜます。
4. 3のボウルに1の粉類を加えてさっくり混ぜ、型に入れて平らにならします。
   飾り用のブロッコリーをのせて、オーブンで25分~30分焼きます。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

お砂糖なしバナナスコーン

◆材料/6個分

薄力粉…75g

ベーキングパウダー…小さじ1/2

バナナ…小1/2本（約40g）

塩…ひとつまみ

菜種サラダ油…大さじ1

レーズン…小さじ2

◆作り方

※オーブンを180℃に予熱しておきます。

※天板サイズに切ったオーブンシートも用意します。

1. レーズンをお湯につけてふやかし、水気をよく拭き取ってから細かく刻んでおきます。
2. ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜます。
3. 別のボウルでバナナをつぶし、菜種サラダ油と塩を加えてよく混ぜ、レーズンを加えます。
4. 3に2の粉類を加えてざっくりと混ぜてひとまとめにし、
   （まとまりにくい時は、菜種サラダ油を手につけてまとめます）
   半分に切った生地を重ねて層をつくります。
5. 4を約2cmの厚さに押し広げて、8×14㎝ほどの長方形に整え、6等分の三角形に切り分けます。
6. 天板にオーブンシートを敷いて生地をのせ、オーブンで15分ほど焼きます。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

さつまいものクッキー

◆材料

薄力粉…70g

蒸したさつまいも（皮は除く）…70g

メープルシロップ…小さじ1

菜種サラダ油…大さじ2

黒いりごま…少々

◆作り方

※オーブンを190℃に予熱しておきます。

※天板サイズに切ったオーブンシートも用意します。

1. ボウルにさつまいもを入れてつぶし、メープルシロップ、油を加えてなめらかになるまで混ぜます。
2. 薄力粉を加えて混ぜ、ひとつにまとめます。
   （まとまりにくいときは、水を手につけて調整して下さい。）
3. 生地を直径3㎝、長さ12㎝ほどの棒状に成形し、厚さ7㎜ぐらいに切ります。
4. オーブンシートを敷いた天板に並べて黒ごまをのせ、オーブンに入れて12分ほど焼きます。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

ごはんお焼き

◆材料/6枚分

炊いたごはん… 1杯分（140g~150g位）

長いも …70g（ご飯の半分量）

塩…ひとつまみ

しょうゆ…数滴

白いりごま…小さじ1

ごま油…少々

蒸したにんじん…少々

炒めたれんこんときのこ…少々

◆作り方

1. ボウルにすり下ろした長いも、ごはん、塩、しょうゆ、白いりごまを入れて混ぜます。
   6等分にしておきます。
2. フライパンにごま油をひいて中火で熱し、フライパンが温まったら一度火を止めます。
   1を入れてスプーンの背でつぶしながら形を整えます。
   星型に抜いたにんじん、炒めたれんこん、きのこを飾り、中火にかけます。
3. 中火で1分焼いたのち、弱火にして2分焼きます。
   焼き色がついたら裏返して、弱火でさらに1分焼きます。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

おからたっぷりクッキー

◆材料/20~24個

薄力粉…25g

おからパウダー…25g

ベーキングパウダー…小さじ1/4

塩…ひとつまみ

きび糖…小さじ2

レーズン…大さじ1

菜種サラダ油…大さじ2弱

水…大さじ1と1/2

◆作り方

※オーブンを170℃に予熱しておきます。

※天板サイズに切ったオーブンシートも用意します。

1. レーズンをお湯につけてふやかし、水気をよく拭き取ってから細かく刻んでおきます。
2. ボウルに、薄力粉、おからパウダー、ベーキングパウダー、塩、きび糖を入れよく混ぜます。
3. 油を加えて指の先を使ってよく混ぜます。粉と油がなじんでそぼろ状になったら、
   水を加えてさらによく混ぜ、レーズンも加えてひとつにまとめます。

（注：粉のまとまり方に個人差があります！おからパウダーの水分量でも変わります。
水を足した方がよさそうな時は、水を手につけて調整して下さいね。）

4. 生地を厚さ7㎜、8×12ほどの長方形にします。
   包丁で2cm角ほどに切り分け、形を整えます。
5. 天板にオーブンシートを敷いて生地をのせ、オーブンで14分~15分焼きます。
   冷めるまでそのままにしておきます。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

ぷるるん黒糖ゼリー

◆材料

黒糖…大さじ2~3

しょうが汁…小さじ1/2

粉寒天…1g

水…200cc

りんごジュース…少々

◆作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら沸騰させ、
   2分ほどかき混ぜて寒天を煮溶かします。
2. 黒砂糖を加えて混ぜ、さらに1分ほどかき混ぜます。
3. 火を止めてしょうが汁を加えて混ぜます。
4. あら熱が取れたら、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
5. 1㎝角に切って器に盛り、りんごジュースをかけます。お好みでミントを飾ります。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

発酵なし！簡単一口ピザ

◆材料/3枚分

強力粉…50g
塩…ひとつまみ
オリーブ油…小さじ2/3
水…25cc

【お好みの具材】
バナナ、メープルシロップ、シナモンまたはきな粉
玉ねぎ、れんこん、しらす
じゃがいも、アンチョビ、枝豆

【酢みそだれ】
味噌…大さじ1
酢…大さじ1弱
きび糖…大さじ1/2

【トマトソース】
トマト…2個
オリーブ油…小さじ2
にんにく…1かけ
塩…ひとつまみ

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

◆作り方

※天板サイズに切ったオーブンシートを用意します。

1. ボウルに強力粉、塩、オリーブ油をいれて混ぜます。
2. 水を少しずつ入れて、なめらかにまとまるまでこねます。
   生地をラップで包み10分寝かせます。
3. オーブンを250℃に予熱します。
4. 生地を3等分し、打ち粉をして直径7~8㎝ほどの大きさに丸く薄くのばします。
   フォークで刺して穴をあけます。
5. 4にそれぞれお好みの具をのせます。（完成写真のプレーンは、バナナではなく煮りんご）
   ・プレーン→バナナ、メープルシロップ、シナモンまたはきな粉
   ・酢みそだれ→玉ねぎ、れんこん、しらす
   ・トマトソース→じゃがいも、アンチョビ、枝豆
6. 天板にオーブンシートを敷いてピザをのせ、オーブンで6~8分焼きます。

【酢みそだれ】

ボウルに味噌ときび糖を入れ混ぜ、酢を加えてなめらかになるまでよく混ぜます。

【トマトソース】

1. トマトを湯むきし、種をのぞいて細かく切ります。
2. 鍋にオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れて中火にかけます。
   香りがしてきたら刻んだトマトを入れてよく炒め弱火で煮詰め、塩で味を調えます。

※生のトマトが手に入らない時期は、缶詰を使ってもいいです。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

にんじんカップケーキ

◆材料/ミニマフィンカップ5個分

にんじん…100g

薄力粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ2

塩…ひとつまみ

メープルシロップ…大さじ2

菜種サラダ油…大さじ2

レーズン…大さじ2

◆作り方

※オーブンを190℃に予熱しておきます。

1. にんじん50gをすりおろし、50gを刻んでおきます。
2. レーズンをお湯につけてふやかし、水気をよくふき取ってから粗みじん切りにします。
3. ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れてかき混ぜます。
4. 別のボウルに1のにんじん、塩、メープルシロップ、油を入れて混ぜ、レーズンを加えます。
5. 4のボウルに3の粉類を加えてさっくりと混ぜます。
6. カップに均等に入れて、オーブンで20分焼きます。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp

やわらかい煎り豆

◆材料

ゆで大豆…1 カップ

しょうゆ…小さじ 2

みりん…小さじ 2

きび糖…小さじ 2

お好みで白いりごま…少々

◆作り方

1. ゆでた大豆をざるにあげて水を切っておきます。
2. 調味料を合わせておきます。
3. フライパンに大豆を入れて弱火にかけ、2 分ほど絶えずゆすって水気を飛ばします。
   中火にして 3 分ほど煎りつけ、一度取り出します。
4. 同じフライパンに調味料を入れて中火にかけ、煮詰めます。
5. 大豆を戻し入れ、フライパンをゆすって調味料をからめます。
   火を止めて、お好みで白いりごまをふります。

Copyright(C)wakuwakuwork.jp