



卵乳製品なしおやつ講師認定コース

基礎 3 クラス

りんごケーキ



◆材料/パウンド型 小(15×6.5×5cm) 1 個分 or ミニマフィン型(直径 5.2×3.5cm) 8 個

りんご…小 1 個 (約 160g)	●A
100%りんごジュース…50 cc	薄力粉…100g
菜種サラダ油…大さじ 2	きび糖…大さじ 2
	ベーキングパウダー…小さじ 2
	シナモン…小さじ 1/2
	塩…ひとつまみ

◆作り方

1. オーブンを 180℃に予熱しておきます。
2. りんごを 8 等分のくし形に切り、皮をむきます。
芯を取り除いた後、1 片を除いて薄くいちょう切りにし、
残した 1 片は飾り用に縦長に薄切りします。
3. ボウルに ●A の材料を入れて軽く混ぜます。
りんごを加えて混ぜ、さらにりんごジュースを加えて混ぜ、
最後に菜種サラダ油を加えてざっくりと混ぜます。(この工程は手早くします)。
4. 3 を型に入れて平らにならし、飾り用のりんごを上のにのせます。
5. 型をオーブンに入れ、25 分ほど焼きます。

※ミニマフィン型の場合は、焼き時間を短めに調整してください。

黒ごまきなこクッキー



◆材料/9 個分

- | | |
|-------------------|--------------|
| ●A | 菜種サラダ油…大さじ 1 |
| 薄力粉…40g | 水…大さじ 1 |
| きび糖…小さじ 2 | |
| 黒すりごま…小さじ 2 | |
| きな粉…大さじ 1 強 (10g) | |
| 塩…ひとつまみ | |

◆作り方

1. 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。
2. ボウルに●A の材料を入れ、よく混ぜます。
3. 2 に菜種サラダ油を加えて指の先を使ってよく混ぜ、
粉と油がなじんでそばろ状になったら、水を加えてひとまとめにします。
4. 3 を 3cm 角の四角い棒状に整えます。(長さ 8 cmほど)
まな板に横長に置き、1 回ごとに下になる面を変えながら 9 等分に切り分けます。
(厚さは 3~4 mmくらい。下になる面を変えながらカットするとつぶれずにきれいに切れます。)
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 20 分ほど焼きます。

かぼちゃスコーン



◆材料/6 個分

かぼちゃ…85g

菜種サラダ油…大さじ 1 と 1/2

メープルシロップ…小さじ 1

●A

薄力粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ 1/2

塩…ひとつまみ

作り方

1. オーブンを 190℃に予熱しておきます。
2. かぼちゃを蒸し器で蒸し、皮をとります。
3. ボウルに●Aの材料を入れよく混ぜます。
4. 別のボウルに2を入れ、菜種サラダ油を加えてフォークの背でつぶしながらよく混ぜます。
メープルシロップも加えてよく混ぜます。
5. かぼちゃのボウルに3を入れて混ぜます。
ひとまとめにしたら、半分に切った生地を重ねて層を作ります。
6. 5を2cmの厚さに押し広げて、8×14cmほどの長方形に整え、6等分の三角形に切り分けます。
7. 天板にオーブンシートを敷いて生地をのせ、オーブンで20分ほど焼きます。

ココアクッキー



◆材料/2×3 cm、14~15 個

薄力粉…60g

ココア(無糖)…大さじ 1/2

メープルシロップ…大さじ 1

黒いりごま…小さじ 2

菜種サラダ油…大さじ 1 と 1/2

◆作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておきます。
2. ボウルに全ての材料を入れて、指先で軽くぐるぐるとかき混ぜます。
粉と油がなじんでそばろ状になったら、ひとつにまとめます。
(まとまりにくい場合は、手に油をつけてまとめます。)
3. 1を2×3cm、長さ10cmほどの棒状に成形し、厚さ5~7mmに切ります。
4. 天板にオーブンシートを敷き、3を並べます。
オーブンで15 分、ちょっと焦げ目ができるくらいまで焼きます。
(オーブンによって加減して下さい。)

ほうれん草のカップケーキ



◆材料/プリーツカップ（直径6.24cm×3.8cm）5個分

薄力粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ1と1/2

塩…少々

菜種サラダ油…大さじ3

メープルシロップ…大さじ2

ゆでたほうれん草…50g

黒ごま…小さじ2

水…大さじ4

◆作り方

1. オーブンを 180℃に予熱しておきます。
2. ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れてフォークで混ぜます。
3. ほうれん草は粗みじん切りにします。
4. 別のボウルにメープルシロップ、菜種サラダ油を入れて混ぜ、ほうれん草、黒ごま、塩、水を加えてゴムべらで混ぜます。
5. 4 のボウルに粉類を加えてさっくりと混ぜます。
カップに等分に入れて、オーブンで 20 分焼きます。

オートミールクッキー



◆材料/10~11 個分

- オートミール…大さじ 5 強 (40g)
- 薄力粉…大さじ 2
- きび糖…小さじ 2
- 菜種サラダ油…大さじ 1 と 1/3
- アーモンド、くるみ、松の実…合わせて大さじ 2
- 白いりごま…小さじ 1
- 水…大さじ 1 と 1/3

◆作り方

1. 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。
2. ナッツ類はから煎りし、袋に入れて麺棒で碎きます。(包丁で粗みじん切りにしてもいいです。)
オートミールは手でもんで碎きます。
3. ボウルにオートミール、薄力粉、きび糖を入れよく混ぜます。
4. 3 に菜種サラダ油を加えて、スプーンでそばろ状になるまで混ぜたら、
ナッツ類と白いりごま、水を加えてざっくりと混ぜます。
5. 天板にオーブンシートを敷いて、4 をスプーンで 10~11 個にわけて落として形を整え、
オーブンで 20 分ほど焼きます。

野菜バー2種 ブロッコリーバー



◆材料/12本分

薄力粉…40g

ごま油…大さじ1

塩…ひとつまみ

ブロッコリー…40g

◆作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておきます。
2. ブロッコリーはゆでて、細かく刻んで、水気をよく切っておきます。
3. ボウルにブロッコリーと、塩、ごま油を入れて混ぜ、
薄力粉を加えてひとまとめにします。
4. 1cmの厚さにのばし、5×12cmほどの長方形に整えます。
1cm幅の棒状に包丁で切り、1本ずつ形を整えスティック状にします。
5. オーブンシートを敷いた天板にのせ、オーブンで15分ほど焼きます。

※べたつくようなら分量外の薄力粉をつけながらのばしましょう。

【ブロッコリー】

ブロッコリーはビタミンC、ビタミンA、Eまでも含んでいます。

ビタミンCは野菜の中ではトップです。常備して、毎日食べたい野菜の一つです。

甘くないバーですので、よりブロッコリーの味がします。

トマトバー



◆材料/12 本分

薄力粉…50g

菜種サラダ油…大さじ1

きび糖…小さじ1

塩…ひとつまみ

湯むきをしたトマト…30g

◆作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておきます。
2. トマトは湯むきをして、細かく刻んでおきます。
(種のところは入れず、できるだけ水分を切っておきます。)
3. ボウルにトマト、きび糖、塩を入れて混ぜ、菜種サラダ油も加えてよく混ぜます。
薄力粉を加えてひとまとめにします。
4. 1cmの厚さにのばし、5×12cmほどの長方形に整えます。
1cm幅の棒状に包丁で切り、1本ずつ形を整えスティック状にします。
5. オーブンシートを敷いた天板にのせ、オーブンで15分ほど焼きます。

※べたつくようなら分量外の薄力粉をつけながらのばしましょう。

※柔らかい生地ですので少し太めに切ってもよいと思います。

【トマト】

赤い色、トマトのリコピンは加熱すると吸収率が上がるそうです。

ちょっと香ばしくなって焼き色もきれい。トマトが苦手なお子さんでもこれなら大丈夫。

三色ゼリー



◆材料/直径 6~5cm×5.5cm のカップ 5 個分

- 〔 オレンジジュース…200 cc
- 〔 寒天…1g
- 〔 りんごジュース…200 cc
- 〔 寒天…1g
- 〔 水…200 cc
- 〔 寒天…1g
- 〔 レモン汁…1/2 個分
- 〔 いちご…5 個

◆作り方

1. 鍋にオレンジジュースと寒天を入れて中火にかけ、混ぜながら沸騰させ、2 分ほどかき混ぜて寒天を完全に煮溶かします。
2. 水でぬらしたカップに 1 を等分に注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
(寒天なので 5 分ほどで固まります。)
3. 鍋にりんごジュースと寒天を入れ、1 と同様に寒天を煮溶かします。
4. 2 のカップに 3 を注ぎ入れ、同様に冷やし固めます。
5. 鍋に水と粉寒天を入れ、1 と同様に寒天を煮溶かします。レモン汁を加えて混ぜます。
6. 4 のカップに、ヘタを取ったいちごを細かく刻んで均等にのせ、5 を注ぎ入れます。
同様に冷やし固めます。

おやつ春巻き

◆材料/3本分

蒸し煮かぼちゃ…40～60g

春巻きの皮…1枚半

レーズン…少々

菜種サラダ油…少々

りんごのさっと煮、バナナなど

◆作り方

1. かぼちゃ、バナナはそれぞれフォークで潰します。
2. レーズンはお湯で洗って水気をとってから、かぼちゃと混ぜます。
3. 春巻きの皮を斜め半分の三角に切り、三角形の底辺に具をのせ、両はじを折って巻きます。



4. フライパンに菜種サラダ油をひいて中火にかけ、巻終わりを下にして春巻きを並べます。
しばらくそのまま焼いてから転がし、うっすら焼き色がついたら出来上がりです。

りんごのさっと煮

◆材料

りんご…1個（紅玉でなくてもOK）

メープルシロップ…小さじ2

水…大さじ2



◆作り方

1. りんごは皮をむいて8等分のくし形に切り、さらに薄切りにします。
2. 鍋にりんごと水を入れてとろ火にかけ、混ぜながら火を通します。
しんなりしたら、メープルシロップを加えて混ぜます。

※ジャムのように甘くはありませんが、ほのかな甘みと、酸味を楽しめます。