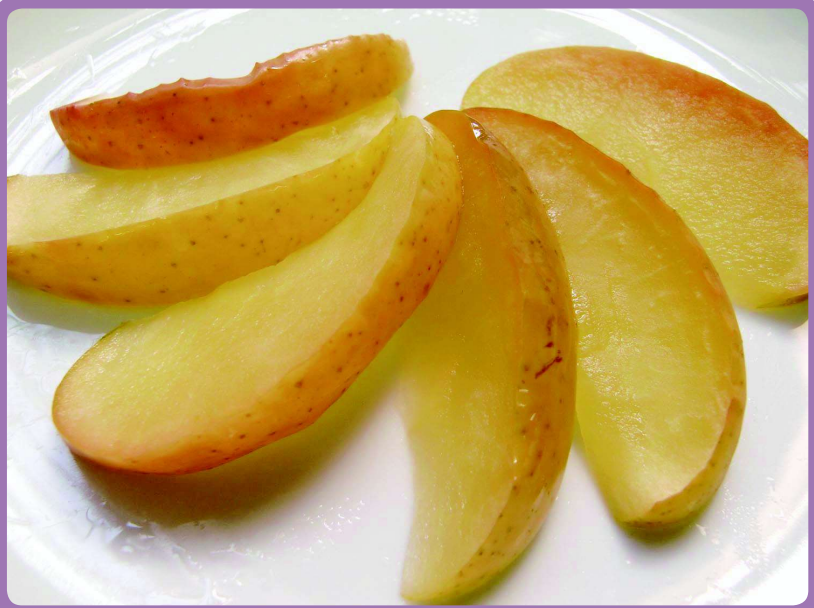




電子レンジ



栄養価

エネルギー

312 kcal

たんぱく質

0.8 g

脂 質

0.4 g

炭水化物

84.4 g

塩 分

0 g

材 料 (つくりやすい量)

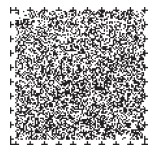
- りんご..... 1個
 はちみつ..... 40g
 水..... 約30g

作り方

- 1 りんごは8つ切りにし、芯を除く。
- 2 耐熱容器にはちみつと水を入れ混ぜ合わせ、りんごを並べる。
- 3 クッキングペーパーを直にかぶせ浮き上がり防止に小皿をのせる。ふんわりラップをかける。
- 4 10分加熱する。取り出して粗熱を取る。

ポイント

全てのりんごにはちみつ液が付くように並べる。
冷蔵保存すれば約2～3週間保存できる。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

113 kcal

たんぱく質

4.72 g

脂 質

5.7 g

炭水化物

10.41 g

塩 分

0.2 g

材 料 (1人分)

卵.....	1 / 2 個
牛乳.....	50 cc
砂糖.....	小さじ1
バニラエッセンス.....	1 滴
カラメルソース (市販品)....	適量

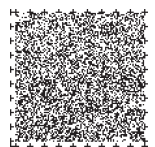
作り方

- 1 牛乳をボールに入れて40秒ほど温める。
- 2 卵を割りほぐす。
- 3 牛乳を取り出して砂糖を混ぜ、割りほぐした卵と合わせよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて型に流す。
- 4 耐熱容器に湯を入れ、その中に材料を入れたプリン型を入れる。
- 5 ラップをふんわりかけ、弱で7分30秒から8分加熱する。
- 6 あら熱をとって冷蔵庫で冷やす。
プリンを触ってしっかりした感触があれば出来上がり。

ポイント

湯は熱いのでやけどに注意。

カラメルの代わりに、生クリームなどをかけても美味しくいただけます



97 ホットケーキ蒸しパン (ココア&バナナ)



電子レンジ



栄養価

エネルギー

1 1 1 0 kcal

たんぱく質

3 2. 1 g

脂 質

2 3. 8 g

炭水化物

1 9 7. 1 g

塩 分

2. 4 g

材 料 (約8個分)

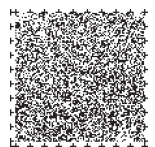
- ホットケーキミックス..... 1袋 (200g)
- 卵..... 1個
- 牛乳..... 1カップ
- バナナ..... 1本
- ココアパウダー..... 大さじ1

作り方

- 1 ボールにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れ混ぜる。
- 2 (バナナの場合) バナナを潰してボールに入れ混ぜる。
- 3 (ココアバナナの場合) つぶしたバナナにココアパウダーを入れ混ぜる。
- 4 混ぜるときの抵抗感が滑らかになったら、型の6分目まで生地を入れる。
- 5 レンジの皿にのせ8分加熱する。
竹串を中心に刺して液が付くなら2～3分ずつ再加熱する。

ポイント

電子レンジによって熱の通り方膨らみ方に違いがあるので、最初の加熱時間は長くしないで様子を見てください。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

1 3 9 2 kcal

たんぱく質

3 8. 0 g

脂 質

2 3. 0 g

炭水化物

2 5 7. 0 g

塩 分

2. 8 g

材 料 (約8個分)

ホットケーキミックス..... 1袋 (200g)

卵..... 1個

牛乳..... 1カップ

ゆであずきの缶詰..... 1/2缶

抹茶粉..... 小さじ1

<甘くなりますが抹茶ラテの粉末 (1本約5g) でも代用できます>

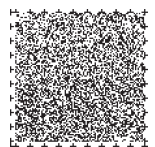
作り方

- 1 ボールにホットケーキミックスを入れ、分量の卵・牛乳・抹茶を入れ混ぜる。
- 2 混ぜる時の抵抗が均一に滑らかになったと感じたら、ゆであずきを入れてサックリ混ぜる。
- 3 生地を型の6、7分目まで入れる。
- 4 レンジの皿にのせ8分加熱する。
- 5 竹串をケーキの中心にさして液が付くようなら2～3分ずつ加熱する。

ポイント

加熱前の生地はゆるいですが加熱すると蒸しパンのように膨らむので型に生地を入れすぎないでください。

小豆を入れてから混ぜすぎると生地の色が汚くなります





電子レンジ



栄養価

エネルギー

89 kcal

たんぱく質

1.28 g

脂 質

0.42 g

炭水化物

22.9 g

塩 分

0 g

材 料 (1人分)

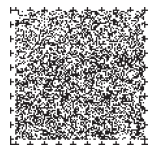
バナナ..... 1本
 ココアパウダー..... 少量

作り方

- 1 バナナの皮を剥き、横と縦に半分に切る。
- 2 耐熱皿に並べラップをし、3分加熱する。
- 3 甘い匂いがしてきたら出来上がり。
電子レンジから取り出し茶こしでココアを全体に振る。

ポイント

加熱直後は熱いので取り出す際注意する。
ココアでなく、液体チョコでもよい。
バナナは加熱すると甘みが増す。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

482 kcal

たんぱく質

3.8 g

脂 質

11.3 g

炭水化物

91.8 g

塩 分

0.3 g

材 料 (4個)

- さつまいも..... 1/2本
 牛乳..... 大さじ2
 砂糖..... 大さじ2
 バター..... 大さじ1

作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、水につける。
- 2 さつまいもを重ねないようにして耐熱皿に並べ、ラップをして3～4分加熱する。竹串が通るくらいの柔らかさになっていない場合は、さらに加熱する。
- 3 加熱して柔らかくなったさつまいもを熱いうちにボールに移してつぶす。
- 4 つぶしたさつまいもにバター、牛乳、砂糖を加えよく混ぜる。
- 5 ラップで成形し、またはアルミカップにのせる。

