

エコおやつレシピ



おえかきホットケーキ

材料 (4人分)

- 【かぼちゃ生地】
 「ホットケーキミックス…200g
 A 牛乳…200cc
 〔かぼちゃ (皮つき) …80g
 【抹茶生地】
 「ホットケーキミックス…100g
 B 抹茶パウダー…小さじ2
 〔牛乳…100cc～
 メープルシロップ…適宜

作り方

- かぼちゃは皮つきのままレンジに1分位かけ、少しやわらかくなったものを細かく刻む。
- ボウルにA・Bそれぞれを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 抹茶生地はマヨネーズなどの空き容器に入れておく。
- フライパンを火にかけ、160°Cに設定したところへ③で好きな絵を描いて少し待つ。
- ④の生地が少し焼けたら、かぼちゃ生地を上から流し、泡がぶくぶくでてきたら裏返して焼く。お好みでメープルシロップをつける。

エコポイント

かぼちゃは皮つきのまま使い、食材をムダなく使います。

エコポイント

生地を入れる容器は、マヨネーズなどの空き容器を使い再利用します。

便利な機能

油温度調節機能
 ホットプレートのように温度調節ができます。



ごま入りおからのクッキー

材料 (4人分)

- おから…100g
 バター…50g
 きび砂糖…60g
 卵…1個
 「薄力粉…100g
 A
 〔ベーキングパウダー…小さじ1/2
 黒ごま…大さじ1

作り方

- おからは空煎りして余分な水分をとばす。
- Aを合わせふるう。
- ボウルにバターを入れホイッパーでよく混ぜ、砂糖、卵の順に混ぜ合わせる。
- ①と②を加えゴムベラでさっくり混ぜたらごまを加えて混ぜる。
- ④をスプーンなどでオープンシートを敷いた天板に落とし180°Cのオーブンで15分程度焼く。

エコポイント

捨ててしまいがちなおからを使い、食材をムダなく使います。さらに、おからはヘルシーなので体にもやさしいですね。

エコポイント

ごま以外にも残ったジャムやチョコ、紅茶やお茶の出がらしを入れるなど、いろいろアレンジができます。