



野菜を使った手作りおやつレシピ



トマトゼリー (カップ4ヶ分) <作り方>

トマト 完熟の物中2ヶ
(皮と種を除いて200g)
粉ゼラチン 5g
砂糖 大さじ2
100%りんごジュース 100cc

- ①トマトの皮を湯むきし、種を取り除いて鍋に入れ細かくつぶす。
- ②①に砂糖を加え火にかける。鍋のまわりが煮立ってきたら火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ④ゼラチンがしっかり溶けたらりんごジュースを加えて荒熱をとり容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

※ 1ヶあたり 42kcal



かぼちゃのカップケーキ <作り方>

<紙カップ中10ヶ分>

かぼちゃ 正味200g
砂糖 大さじ2
牛乳 150cc
卵 1ヶ
サラダ油 大さじ3
ホットケーキミックス 150g



※ 1ヶあたり 128kcal

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮もところどころむいて、1、5cm角に切る。水をくぐらせ、耐熱容器に並べ、ラップをかけ600Wで5分電子レンジにかけてさましておく。
 - ②オーブンを190℃に余熱しておく。
 - ③ボウルに砂糖、牛乳、卵を入れてよく混ぜる。
 - ④③に油を少しずつ加えよく混ぜて、油をなじませる。
 - ⑤④にホットケーキミックスをふり入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - ⑥かぼちゃを、トッピング用を少し残し生地に混ぜカップにつきわけて、その上に残りのかぼちゃを散らし、オーブンで20分焼く。
- ※かぼちゃを、電子レンジで加熱したあとつぶして、生地に混ぜてオーブンで焼いてもよい。