

ちょっとおすまし かぼちゃのおやつ

かぼちゃを使った、普段とは少し違ったおやつを作ってみませんか？

かぼちゃのミルクレーフ

材料(直径12cm程度のもの1個分)

薄力粉	1/2カップ
A	
卵	1個
牛乳	3/4カップ(150cc)
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1
かぼちゃクリーム	
かぼちゃ	200g
メープルシロップ	大さじ2
牛乳	大さじ3
油	適量

1人あたり(1/6個)

熱量 91kcal
塩分 0.1g



かぼちゃのフラン

材料(4人分)

かぼちゃ	200g
レーズン	大さじ3
薄力粉	小さじ2
牛乳	1/2カップ
卵	1個
砂糖	大さじ2
グラニュー糖	小さじ1
バター(容器用)	

1人あたり

熱量 101kcal
塩分 0.1g

作り方

【かぼちゃクリーム】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむく。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ③ フォークの背でつぶし、メープルシロップ、牛乳を加えて混ぜる。

【クレーフ生地】

- ① バターは電子レンジで加熱しておく。
- ② ボウルに薄力粉を入れ、泡だて器で大きい円をかくように20回程度混ぜる。
- ③ よく混ぜ合わせたAの半量を加えてなめらかになるまで混ぜ、残りと溶かしバターを加えてよく混ぜる。

【ミルクレーフづくり】

- ① フライパンに薄く油をひいて熱し、生地を1/3量を流し、フライパンを手早く回して広げながら焼く。
- ② 縁がきつね色になったら裏返し、20秒ほど焼く。残りも同様に計3枚焼き、2枚は4等分に切っておく。
- ③ 直径12cm程度のボウル(またはどんぶり)にラップを敷き、その上に切っていないクレーフ1枚を敷く。
- ④ 底にかぼちゃクリームを大さじ1程度塗り広げ、切ったクレーフを乗せる。
- ⑤ 同様に繰り返す、最後に周囲のはみ出したクレーフを内側に折り込み、ラップでとじる。
- ⑥ 軽く押し、ボウルから取り出し、切り分ける。

焼くクレーフは
合計3枚だけ！

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、5mm厚さのいちよう切りにする。
- ② ボウルに薄力粉を入れ、牛乳を少し加えて泡だて器で混ぜ、粉気がなくなったら残りの牛乳と卵、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ グラタン皿などの耐熱容器の内側にバターを塗り、①とレーズンを入れ、②を流し入れる。
- ④ 200℃に予熱したオーブントースターに入れ、15分ほど焼いたら表面にグラニュー糖をふり、グラニュー糖に焼き色がつくまでさらに焼く。



ホットケーキミックスdeかぼちゃのおやつ

ホットケーキミックスを使って、時にはこんなおやつはいかがですか？

オレンジかぼちゃあんのミニロール

材料(12個分)

ホットケーキミックス	200g
A	
卵	1個
プレーンヨーグルト	1/2カップ
牛乳	1/3カップ
オレンジかぼちゃあん	
かぼちゃ	200g
砂糖	大さじ1
オレンジジュース(100%)	1/3カップ

1個あたり

熱量	90kcal
塩分	0.2g

あんをきれいに巻くための生地焼き方のコツ

- 厚くなりすぎないように注意する
- 楕円形は短くなりすぎないように注意する

作り方

- ① あんのかぼちゃは種とワタを取り除き、皮のところどころを削いでひと口大に切る。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約4分加熱する。
- ③ 熱いうちに砂糖を加えてフォークの背で荒くつぶし、オレンジジュースを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンを中火で熱し、④の生地をお玉に軽く1杯程度とって楕円形に流し、弱火にして1~2分焼く。
- ⑥ 表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、1分ほど焼く。残りも同様に、全部で12枚焼く。
- ⑦ ⑥の粗熱がとれたらかぼちゃあんを塗り、端からくるくると巻く。



かぼちゃのヨーグルトパン

材料(10個分)

ホットケーキミックス	100g
冷凍かぼちゃ	180g
溶き卵	1/2個分
プレーンヨーグルト	100ml

1人あたり

熱量	56kcal
塩分	0.2g

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮を取り、皮のところどころをそいで一口大に切る。フォークの背で押しよくつぶす。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約4分加熱する。
- ③ ②にホットケーキミックス、Aを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ オープンシートを敷いた天板に②の生地を1/10量ずつ大きめのスプーンですくい、間隔をあけて落とし、180℃に余熱したオーブンで約15分焼く。

ジャムやバターをつけても
おいしくなります！

