



デザート



	レシピ名 <sup>めい</sup>	学校名 <sup>がっこうめい</sup>	学年 <sup>がくねん</sup>	氏名 <sup>しめい</sup>	ページ
1	マグカップケーキ				P.1
2	大豆粉 <sup>だいず こ</sup> パンケーキの作り方 <sup>つく かん</sup>				P.1
3	大豆 <sup>だいず</sup> ホットケーキ				P.2
4	えだまめビスケット				P.2
5	ずんだ <sup>みず</sup> 水ようかん				P.3
6	カリカリさくさくキャラメル大豆 <sup>だいず</sup> ！				P.3
7	きなこミルクもち				P.4
8	大豆 <sup>だいず</sup> 蒸しパン <sup>むし</sup>				P.4
9	豆乳 <sup>とうにゅう</sup> ケーキ				P.5
10	おからドーナツ				P.5
11	大豆 <sup>だいず</sup> と豆腐 <sup>とうふ</sup> のマフィン				P.6
12	大豆 <sup>だいず</sup> とオートミールのホットケーキ				P.6
13	ふわふわだんご				P.7
14	キャラメル大豆 <sup>だいず</sup>				P.7

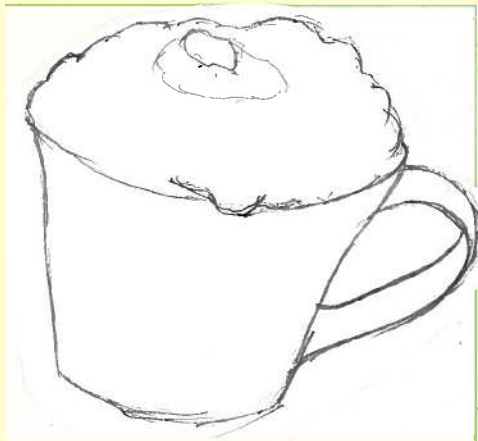


# レシピ名

# マグカップケーキ



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- 薄力粉…大さじ2
- きな粉…大さじ1
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ2 ・卵…M1個

PRしたいこと 簡単にレンジで出来るので、忙しい朝も

簡単美味しいです。

## つく かた 作り方

- ①マグカップに粉ものを入れ、箸で混ぜる。
- ②そこに卵を入れ混ぜる。
- ③レンジ600wで2分加熱して出来上がり。

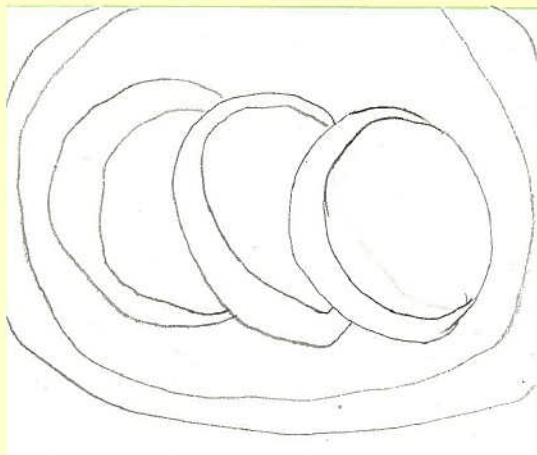


# レシピ名

# 大豆粉パンケーキの作り方



おうぼやし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ベーキングパウダー…小さじ1/2 ・溶き卵…50g
- 塩…一つまみ ・水…40cc
- 酢…小さじ1/2 ・植物油…5g
- メープルシロップ…30g ・大豆粉…50g

## PRしたいこと

材料や作り方が大変そうだけど、作ってみてください。

## つく かた 作り方

最初に、大豆粉とベーキングパウダーを混ぜて別のボウルに溶き卵を混ぜて、そのあとに水とメープルシロップと酢と塩を入れて、よく混ぜます。

そして最初に作った粉と混ぜます。次に植物油を入れて混ぜます。

最後にフライパンに材料を入れて、弱火にし蓋をして約2分焼きます。裏も同じように焼いて完成です。

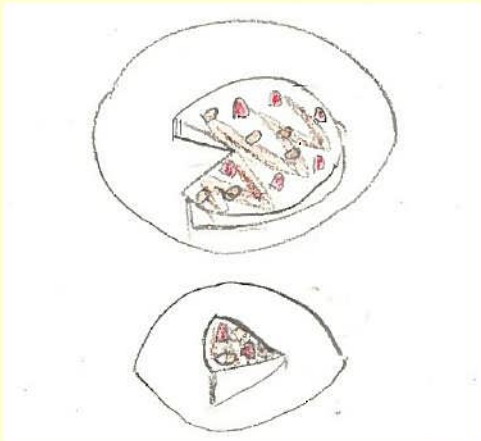


# レシピ名

# だいず 大豆ホットケーキ



おうぼようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- たまご 3個 ・ホットケーキミックス…150g
- さとう おお 3 ・砂糖…大さじ3
- だいず おお 4 ・大豆(ミキサーにかけたもの)…大さじ4
- ぎゅうにゅう 150ml ・牛乳…150ml

PRしたいこと 食べたときに、少しフワフワしていて、特に  
チョコレートとバナナ・イチゴをのせて食べると美味しいです。

## つく かた 作り方

最初にメレンゲを作ります。卵の白身を1つ使って砂糖を3回に分けて入れます。1回目は、泡が出たら2回目は、泡が少し小さく  
なったら、3回目は少しメレンゲが角が立つ前に入れる。  
次は、ホットケーキミックスを150g・卵2個・牛乳を入れて混ぜます。  
その後に、大豆をミキサーに入れ、粉々になったらメレンゲと一緒にホットケーキの中に入れて、焼いて出来上がり。



# レシピ名

# えだまめビスケット



おうぼようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- ホットケーキミックス…150g
- バター…30g
- えだまめ(さや、薄皮は除く)…30g
- ぎゅうにゅう ていど 50cc程度 ・牛乳…50cc程度

PRしたいこと ホットケーキミックスを使っているのが簡単で作れます。  
時間はかかるけど、作る時も楽しいです。

## つく かた 作り方

- ①バターを溶かし、えだまめをすり潰す。
- ②バターとえだまめ、ホットケーキミックスをボロボロになるまで混ぜる。
- ③牛乳を入れ、まとまるように混ぜる。まとまらなければ、継ぎ足しても良い。
- ④袋などに入れ冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑤生地を延し(5mm程度)型をとる。
- ⑥天板にクッキングシートを引き、その上に並べる。
- ⑦オーブンで焼く。(170℃で余熱→13分～15分程度)



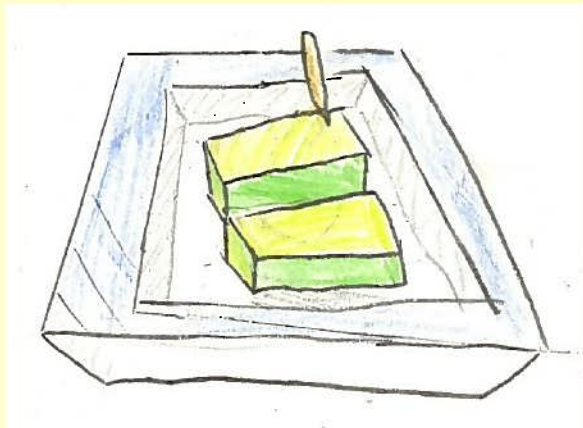
# レシピ名

みず

# ずんだ水ようかん



おうぼやし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

れいとう えだまめ  
・冷凍枝豆…200g

さとう  
・砂糖…80g

みず  
・水…500cc

かんてん  
・寒天パウダー…4g

PRしたいこと みどりいろ ようかん きれいな緑色の羊羹が出来て嬉しかったです。

つく みんなも作ってみてください。

## つく かた 作り方

- ① えだまめ かいとう 枝豆を解凍し、うすかわ と 薄皮を取ります。
- ② えだまめ みず 枝豆と水をミキサーにかけます。
- ③ ②に さとう 砂糖80gを加えて加熱します。
- ④ かんてん 寒天パウダーと水を加え、③に加えます。
- ⑤ ようき い ひ 容器に入れ、冷やし固まったら、かた 切って完成。



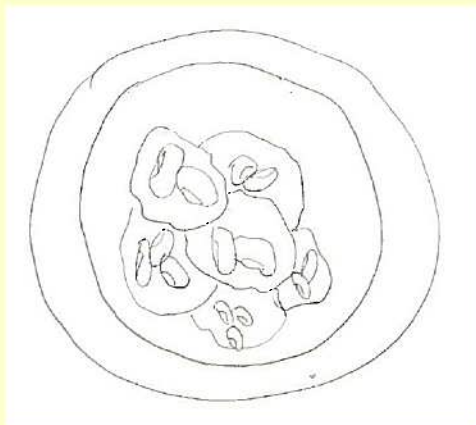
# レシピ名

だいず

# かりかきさくさくキャラメル大豆！



おうぼやし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

い だいず  
・煎り大豆…50g

さとう  
・砂糖…50g

しお ひと ・塩…一つまみ むえん ・無塩バター…20g

ぎゅうにゅう おお  
・牛乳…大さじ2

PRしたいこと あじ 味もちょうどいいし、かり カリカリだし、かん いい感じに

でき 出来ていたのでもいいですよ。

## つく かた 作り方

まず、フライパンに さとう 砂糖…50g、しお 塩…一つまみ、むえん バター(無塩)…20g、ぎゅうにゅう 牛乳…大さじ2を入れて、い 中火で ちゅうび きつね色になるまで加熱します。

そしたら、い 煎り大豆…50gを加えて混ぜます。次に つぎ キッキングシートを敷いたバットに てばや 手早く流します。

そして、たい 平らにして あらなつ 粗熱をとります。キャラメルが固まったら かた 食べやすい大きさに た 割って完成です。



# レシピ名

# きなこミルクもち



おうぼようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- しらたまこ  
・白玉粉…130g
- きなこ  
・きな粉…20g
- ぎゅうにゅう  
・牛乳…150ml
- てまりよう    あぶら    てまりよう  
・つぶあん…適量    ・サラダ油…適量

PRしたいこと    あま    甘いあんこがモチモチの生地と合っていて、美味しい

こ    えいようか    たか    しょうも    せんい    しつ    せつしゆ  
です。きな粉は栄養価が高く食物繊維やたんぱく質を摂取できる。

## つく    かた 作り方

- ① 白玉粉ときな粉を混ぜる。牛乳を少しずつ入れて、こねる。
  - ② つぶあんを包む。
  - ③ サラダ油を引いたフライパンで、焼き色がつくまで焼く。
  - ④ 蓋をして3分間、蒸し焼きにする。
- ※弱火で中まで火が通るように焼く。



# レシピ名

# 大豆蒸しパン



おうぼようし けいさい  
応募用紙に掲載してあるもの

## ざいりよう 材料

- みず  
・水…150ml
- ホットケーキミックス…適量
- だいず    てまりよう  
・大豆…適量

PRしたいこと    だいず    あじ    大豆の味もしっかりあって、ホットケーキミックスと

あ    合っていて、とても美味しいです。

## つく    かた 作り方

- ① ホットケーキミックスをボウルに出し、その中に大豆を入れる。
- ② しっかり混ぜて、それをアルミカップに入れ蒸す。



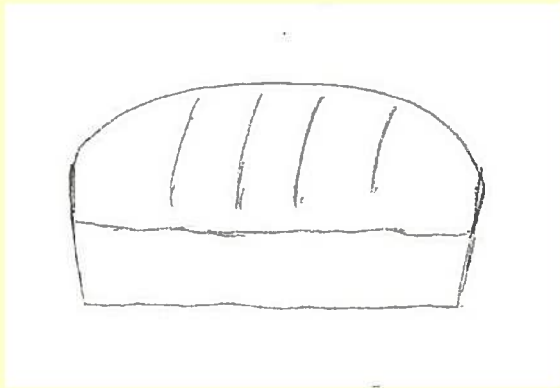
# レシピ名

とうにゆう

# 豆乳ケーキ



おうぼやし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ・米粉(上新粉)…130g
- ・卵黄…5～6個
- ・グラニュー糖…80g
- ・サラダ油…50cc ・豆乳…120cc

## PRしたいこと

豆乳で作っているの、ヘルシーでみんなが食べやすいです！

## つくりかた 作り方

- ①卵は、よく冷えたものを使います。卵黄と卵白を分け、卵白は冷蔵庫。
  - ②卵黄のボウルにグラニュー糖半分を入れ、マヨネーズくらいになるまで混ぜる。③②に豆乳を入れ、混ぜ油を入れてよく混ぜる。
  - ④③に米粉を入れよく混ぜたらオーブン160℃(45分)に予熱します。⑤卵白に残りのグラニュー糖を2～3回に分けて角が立つまで混ぜます。⑥④の生地に1/3程度入れ軽くざっくり混ぜる。⑦⑥に残りのメレンゲを2回に分けて足し、ゴムベラで下からすくうように切り混ぜる。⑧型に流す。⑨160℃(45～50分)で焼く。
- 出来上がり。

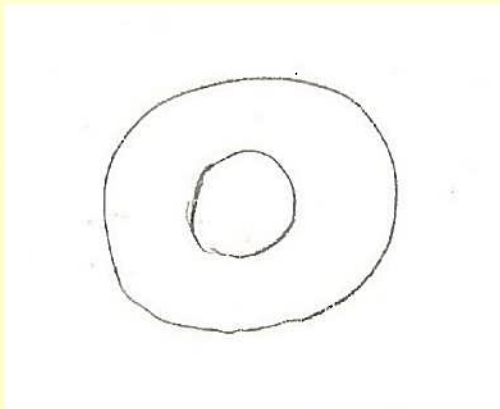


# レシピ名

# おからドーナツ



おうぼやし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ・おから…200g
- ・卵…1個 ・小麦粉…50g
- ・ベーキングパウダー…少々
- ・砂糖…50g ・サラダ油…適量

## PRしたいこと

しっとりして優しい味です。

## つくりかた 作り方

- ①おからは、フライパンで水分を飛ばす。
- ②ボウルに卵を溶いて砂糖が溶けるまで泡だて器で混ぜ合わせる。小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ混ぜる。
- ③①のおからを加え、ゴムベラで混ぜてひとまとめにする。1cm厚さにめん棒で延し型を抜く。
- ④フライパンに1cm深さの油を170℃～180℃に熱し③を入れ、色付くまで油で揚げる。



# レシピ名

# だいず とうふ 大豆と豆腐のマフィン



おうぼよし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ・茹で大豆…50g
- ・絹ごし豆腐…200g
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・三温糖…40g

**PRしたいこと** みずくに だいず 水煮大豆だけでなく、とうふ ほうい 豆腐も入っているので、だいず

たっぷり使っているマフィンです。3時のおやつにピッタリです。

## つく かた 作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。ボウルにホットケーキミックスと三温糖を合わせて泡だて器でよく混ぜる。
- ②豆腐を潰して、①に加える。
- ③ゴムベラで全体を大きく混ぜ、粉っぽさが残る程度で大豆を加え、全体をさっくりと混ぜる。
- ④1/6量ずつマフィン型に流し入れて、天板に並べ180℃のオーブンで20～25分焼く。



# レシピ名

# だいず 大豆とオートミールのホットケーキ



おうぼよし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりょう 材料

- ・大豆…50g
- ・オートミール…100g
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・牛乳…200ml
- ・卵…1個か2個

## PRしたいこと

ダイエットしたい方は、ぜひこの料理を作ってみてください！

## つく かた 作り方

オートミールと大豆を粉状にする。材料を全て混ぜ、フライパンで焼く。



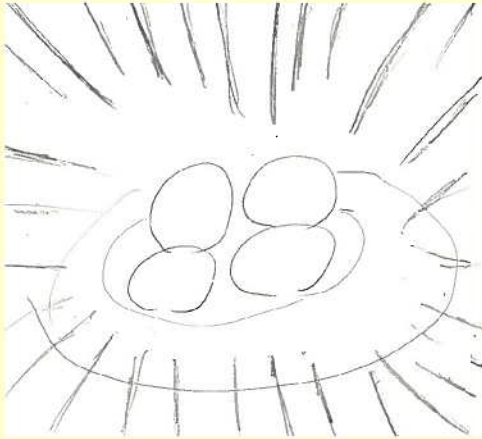


# レシピ名

# ふわふわだんご



おうぼようし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- 大豆の水煮...120g ・豆腐...150g
- しょうが...1かけ ・片栗粉...大さじ1
- 砂糖, みりん, 酒...大さじ1/2 ・醤油...大さじ1/2
- 片栗粉...1/2 ・水...大さじ1

## PRしたいこと

見た目通り、美味しいので食べてください。

## つく かた 作り方

- 大豆の水煮をボウルに入れ潰し、しょうが・片栗粉・塩・こしょうを加え混ぜる。
- フライパンに油をして中火で熱し、2分蒸す。
- タレをかけて完成！！

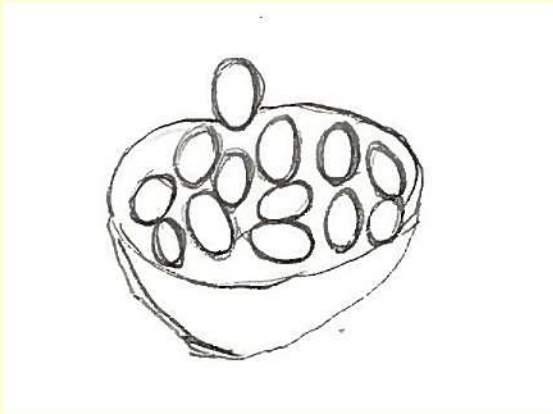


# レシピ名

# キャラメル大豆



おうぼようし けいまい  
応募用紙に掲載してあるもの



## ざいりよう 材料

- 煎り大豆...50g
- 砂糖...50g
- 塩...一つまみ ・無塩バター...20g
- 牛乳...大さじ2

## PRしたいこと

カリカリ食感で美味しいです。

## つく かた 作り方

フライパンに砂糖・塩・無塩バター・牛乳を入れて加熱し、きつね色になるまで中火で加熱する。  
煎り大豆を加えて混ぜ、クッキングシートを敷いたバットに手早く流し、平らにし粗熱を取る。  
キャラメルが固まったら食べやすい大きさに割る。