

2025 年 10 月号



【料理名】 さつまいもとチョコのスコーン（左）

【主材料】（6 個分）

さつまいも……150g

板チョコレート……50g（1 枚）

A ホットケーキミックス……150g

A バター（小さく切る）……30g

牛乳……大さじ 3

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま 1 cm 角に切り、水にさらして水気をきる。チョコはざく切りにする。
2. ボウルに A を入れ、指でつぶすようにしながらなじませる。ある程度なじんだら、サラサラになるまで手でこすり合わせる。
3. ②に牛乳を加えてひとまとまりにし、チョコの半量とさつまいもを加えて混ぜる。
4. オーブン用シートを敷いた天板に③をのせる。厚さ 1.5 cm ほどの丸形に整え、放射状に 6 等分に切る。残りのチョコをのせ、180 度に予熱したオーブンで 20 分焼く。

【料理名】 かぼちゃのドーナツ（右）

【主材料】（作りやすい分量）

かぼちゃ……正味 150g

ホットケーキミックス……150g

A とき卵……1 個分

A 牛乳、きび砂糖……各大さじ 3

B きなこ、砂糖……各大さじ 1

C シナモンパウダー……小さじ $\frac{1}{2}$

C 砂糖……大さじ 1

【作り方】

1. かぼちゃは皮をむいて 7 mm 幅に切る。耐熱容器に入れて水大さじ 3 をふり、ふんわりとラップをして 600W の電子レンジで 3 分 30 秒加熱し、そのまま 5 分おく。なめらかにつぶして粗熱をとる。
2. ボウルに A を入れて混ぜる。①を加えて均一に混ぜ、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る。
3. 鍋に揚げ油を 4 cm 深さほど入れて 170 度に熱し、②をスプーン 2 本を使って直径 4 cm 程

度に丸めて入れる。両面を2分ほど揚げ、とり出して油をきる。

4. BとCはそれぞれ混ぜ合わせ、③を等分してそれぞれまぶす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。