

卵・牛乳・小麦粉を使わない

ハンアレル元気 おやつレシピ

<もくじ>

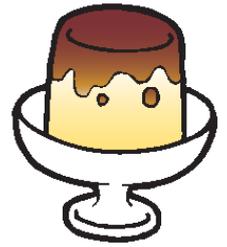
- 1 かぼちゃプリン
- 2 芋ようかん
- 3 きな粉クッキー
- 4 米粉のバナナケーキ
- 5 クレープ
- 6 れんこんもち
- 7 カレーまん(蒸しパン)



かぼちゃプリン

<5人分材料>

豆乳…450cc
水…150cc
粉寒天…4g
かぼちゃの裏ごし…200g
砂糖…50g
バニラエッセンス…少々



<作り方>

- ① かぼちゃを茹でて裏ごし、鍋に入れ少しずつ豆乳を加え、火にかけて40℃くらいに温めておく。
- ② 別の鍋に水と粉寒天を入れ、泡立て器でよく混ぜる。火にかけて混ぜながら、砂糖を少しずつ入れ、沸騰した後2分ほど煮溶かす。
- ③ ②に①を入れ、バニラエッセンスを加え、器に入れ冷蔵庫で冷やす。豆乳ホイップを飾っても良いですよ。

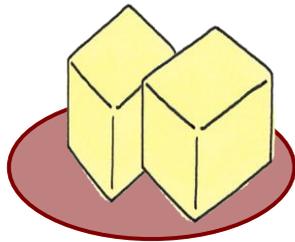


かぼちゃの量を増やすと濃厚になってよりおいしいです。その場合は粉寒天を増やしてくださいね。

芋ようかん

<5人分材料>

さつまいも…中1本
砂糖…大さじ1
粉寒天…2g
水…150~200g



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、大きめのさいころに切り、水にさらし、ゆでる。
- ② ゆで上がったさつまいもを裏ごし、砂糖を加える。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて煮溶かす。熱いうちに②に混ぜ合わせる。
- ④ 型に入れ、冷蔵庫で冷やす。



紫いもでもおいしいですよ。つぶし方を変えていろいろな食感でアレンジするのも楽しいかも♪

きな粉クッキー

<4人分材料>

上新粉…30g
片栗粉…20g
きな粉…10g
黒砂糖(粉状)…15g
油…大さじ2



<作り方>

- ① 上新粉、片栗粉、きな粉、黒砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② 油を少しずつ加えて、なじませる。
- ③ 丸めてから、押しつぶして形を作る。
※ほろっと崩れやすいのでやさしく丸めてね。
- ④ 天板に並べ180℃に温めたオーブンで10~15分焼く。



焼けたらすぐにアルミホイルに包んでおくと、固くなりすぎず、おいしいよ。

米粉のバナナケーキ

<5人分材料>

米粉(上新粉)…100g
ベーキングパウダー…3.5g
バナナ…大1本
黄桃(缶)…30g
砂糖…30g
水…90cc



<作り方>

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② バナナ、黄桃、水、砂糖をミキサーで混ぜる。
- ③ ②に①を加え、混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、170℃のオーブンで25~30分焼く。

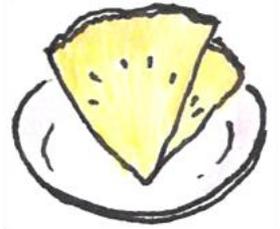


黄桃を使用するので、ほんのり色づき色良く仕上がります。

クレープ

<4人分材料>

米粉(上新粉)…40g
片栗粉…15g
豆乳…100cc
砂糖…12g(大さじ1.5)
油…適量(生地用)
いちごジャム…適量



<作り方>

- ① ボウルに米粉、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② 豆乳に砂糖、油を加える。
- ③ ①に②を少しずつ加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて約30分常温で休ませる。
- ④ ホットプレートに油(分量外)をひき、薄く広げ両面を焼く。いちごジャムを塗って盛り付ける。

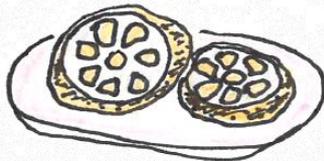


“もち”とした食感で、満腹感もありますよ。
あんこを塗ってもおいしいよ。

れんこんもち

<2人分材料>

れんこん…60g(1節)
片栗粉…9g(大さじ1)
油…4g(小さじ1)
しょうゆ…適量(のり)



<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ② 油をひいたフライパン(ホットプレート)に流し入れ、焼く。スプーンで形を整える。
※油は多いめの方がカリッと仕上がりに、形が崩れにくくなる。
- ③ 焦げ目がついたらひっくり返す。
※焦げ目がつくまで、あまり触らない。
- ④ 焼き上がったら、ハケでしょうゆを塗る。
- ⑤ のりを巻いたら、よりおいしい♪
※片栗粉は入れなくてもOK。入れるとおもちのような食感に！



れんこんをさわったり、のぞいたり一緒につくろう。Happy(^o^)*

カレーまん(蒸しパン)

<5人分材料>

米粉(上新粉)…100g
コーン缶(粒状)…30g
ベーキングパウダー…5g
水…100cc
砂糖…30g
カレー粉…少々



<作り方>

- ① 米粉、ベーキングパウダー、カレー粉をふるう。
- ② 砂糖と水に①を混ぜ合わせコーンを加える。
- ③ アルミカップに入れ、蒸し器で約20分蒸す。
- ④ 竹串を刺して生地がつかなければ、出来上がり。
★具としてツナ缶や野菜ソテーなどを入れてもおいしい。



触るとふわふわ、食べるとしっとりとした食感も食べやすいです。
具材はいろいろ自由自在で何を入れてもおいしいですよ。