

私のおすすめ

広島修道大学保健室

古武節子

お菓子大好きな私は、作るのも食べるのも得意
そこで、簡単に作れるデザートの紹介をしたいと思います！



さつま芋のケーキ

材料

さつま芋 約250g 牛乳 50cc バター 50g 練乳 40g
A(卵 1個 砂糖 15g ホットケーキミックス 50g 牛乳 50cc)

- 1) さつま芋は皮をむいて、1.5cmから2cmくらいのサイコロ大に切って、10分くらい水にさらします。
- 2) 水をきったさつま芋に、牛乳 50cc を加えてラップをかけ、レンジで 500Wで約 5分間加熱します。
- 3) レンジから出して、ホクホクになったさつま芋に、バターと練乳を加えて、芋をつぶしながら混ぜて、クリーム状にします。
* 芋の形が少しは残った方がよければ、つぶす時にかげんをみて好みの状態にして、粗熱をとっておきます。
- 4) 別のボールに、Aの卵と砂糖をいれてよく混ぜ、ホットケーキミックスと牛乳を加えて、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- 5) 4)のボールに3)のクリームを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- 6) 型にオーブンシートを敷き、5)の生地を入れて平らにならし、170℃に温めておいたオーブンで 40分~50分くらい焼きます。



ある中学の保健室の先生からの紹介でした。実際作ってみたら…**あら簡単!**

砂糖 15gではちょっと物足りなかつたので 25gで作ってみました。カロリーアツクかしら…(^^):

WATASINO OSUSUME WATASINO OSUSUME WATASINO OSUSUME

お手軽アップルパイ

材料

冷凍パイシート 2枚 バター 1円玉大を5~6かけ パン粉 大さじ2
A(りんご 大1個 砂糖 大さじ4 パン粉 大さじ2 シナモン 小さじ1)

- 1) 冷凍パイシートは解凍して少し伸ばしておく。オーブンは 200℃に予熱。りんごは皮を剥いて8等分にして芯を取り厚さ 5mmの薄切りにする。
- 2) ボールにAを入れよく混ぜ合わせる。
- 3) パイシート 1枚にシートの端 1cmくらいは残してパン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせたAを乗せ、さらにバターを所々に置く。(この作業をオーブンスシートの上でするとあとが楽です。)
- 4) もう 1枚のパイシートをかぶせる。パイシートの端を 2枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでフツフツ刺してもOK。(ここで卵を塗ると焼き上がりがピカッとします。)
- 5) 200℃のオーブンで 25分~30分焼く。いい焼き色がついたら出来上がり。
インターネットの「クックパッド」レシピより

ネットで見つけました。

りんごのフィリングを作らなくていいから超簡単!

「りんごを煮ないといけないから大変でしょう。」と誰も気づきませんでした(*_*)



WATASINO OSUSUME WATASINO OSUSUME WATASINO OSUSUME