

## 宮城野区おやつレシピコンテスト受賞レシピ

## 親子で一緒に作ろう！ たのしいおやつ



## 1. からだにやさしい

砂糖を使用せず、かぼちゃとさつまいもの甘みをいかしたお子さんのからだにもうれしいレシピです。



## 2. おいしく食べられる

レシピは、宮城野区にある「スイーツ＆カフェ専門学校」の学生が考案しました！やさしいおいしさで、家族で楽しめます。

令和7年度おやつレシピコンテスト 区長賞

## 栄養満点!!かぼちゃとさつまいものふわもちドーナツ



レシピ考案:仙台スイーツ＆カフェ専門学校  
板橋 乙花 さん

### かぼちゃとさつまいもの 優しい甘さのドーナツ!

#### 【このレシピの特徴】

- ・きれいな黄色いドーナツです。
- ・少ない材料で、簡単に作れます。
- ・冷凍のかぼちゃと焼き芋を使うことで時短できます。

#### 【材料 2~4人分】(12個分)

- 冷凍焼きいも……………75g(中1/4本分)  
(もしくはさつまいも)
- 冷凍かぼちゃ……………75g(3個分)
- ホットケーキミックス……………75g
- 全卵……………10g(1/5個・小さじ2)
- 揚げ油……………適量
- (必要に応じて)手粉用小麦粉…適量

#### 【用意する器具等】

- ボール、フォーク、揚げ鍋(フライパン)、はし

## 【作りかた】

① ボールに皮をとった焼きいもとかぼちゃを入れてフォークでつぶし、ペースト状にする。

(生のかぼちゃやさつまいもを使用する場合は皮をむいて切り、レンジで柔らかくなるまで、加熱する。)

② ①に、卵とホットケーキミックスを加え、混ぜる。

③ ②を12等分にし、一口サイズに丸める。

※手に生地がつく時は、小麦粉を少量つけると丸めやすい。

④ 170°Cの油で、きつね色になるまで、約3分揚げたら、完成。

※ 生地の中にごまやチーズなどを入れて、様々なアレンジが楽しめますね。

※ かぼちゃの皮を刻んで、中に混ぜてもよいです。

※ ボールではなく、キッチンポリ袋に材料を入れて混ぜてもできます。

※ オーブン(トースター)で焼くと、焼きドーナツになります(牛乳か水を少し加えましょう。)。

 お子さんと一緒に作ってみましょう！ 

作り方の中で  マークがあるところは、お子さんがお手伝いできる作業です。  
保護者の方がサポートし、安全に作業できるよう、気を付けてあげてください。

## おやつレシピコンテスト審査員からの評価コメント

- ・焼きいもと冷凍かぼちゃをアレンジしているところに、時短の工夫が感じられた。
- ・かぼちゃとさつまいもの自然な甘さで、砂糖なしでもおいしい。
- ・材料が少なく、作業が簡単。生地を丸める作業はこどもが楽しくできる。