

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

じゃがいもを使った、ご飯のおかずやお弁当にも入れられる、甘くないおやつです。

受賞レシピ

2つの
おすすめポイント

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 優秀賞

ベーコン枝豆
じゃがじゃが餅☆☆



レシピ考案：仙台スイーツ&カフェ専門学校
佐々木 はづき さん

小さくて食べやすい
じゃがいもがもちもちのいももち！

【このレシピの特徴】

- ・冷めてもおいしく食べられます、
- ・枝豆とベーコンを入れることで、おかずにもなり、お弁当にもおすすめです。

【材料 2人分】（4個分）

じゃがいも ……150 g（小2個）
ベーコン ……10 g（1枚）
むき枝豆(茹で) ……25 g（25粒）
オリーブオイル(油) ……7 g（大さじ 1/2）

【用意する器具等】

ラップ、キッチンポリ袋、包丁、まな板、電子レンジ、フライパン

A

★バター …… 2g
片栗粉 …… 大さじ 1・1/2
牛乳 …… 大さじ 1・1/2
★粉チーズ …… 小さじ 1
★コンソメ、砂糖 …… 少々
※★は、お好みで（塩少々でも可）

【作りかた】

- ① ジャがいもは洗って、ふんわりとラップに包み、600W のレンジで7分加熱する。🌸 ※加熱時間は調整。
- ② ジャがいもの皮をむく。 ※熱いので火傷に注意(キッチンペーパーに包んでも)。
- ③ キッチンポリ袋に②を入れ、滑らかになるまでつぶす。🌸
- ④ ③に枝豆と1 cm角に切ったベーコン、A を加え、混ぜる。🌸
- ⑤ ④を4等分にし、厚さ1 cmの丸型に丸める。🌸
- ⑥ フライパンにオリーブオイル(油)を入れ中火で熱し、両面に焼き目がつくまで焼いたら、完成。

※ バターやマーガリンで焼いても風味が変わり、おいしくできます。

※ 中に入れる具材は、ハムやツナ、コーンなどお好みでアレンジできますね。

※ 小さいお子さんには、枝豆は刻んでいれましょう。

🌸 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

- ・ジャがいもをレンジで加熱するところに時短の工夫が感じられる。
- ・枝豆とベーコン、ジャがいもの彩りがよい。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったり。
- ・小さくてやわらかいので、おこさんでもパクパク食べやすい。