

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

苦手なお子さんの多いピーマンとコーンを使った、ケーキです。

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 優良賞

## ピーマンとコーンの カップケーキ

レシピ考案：仙台スイーツ&カフェ専門学校  
板垣 璃 さん



苦手なピーマンが食べられるかも？

〔このレシピの特徴〕

- ・コーンの甘さでピーマンがおいしく食べられます。
- ・少ない材料で、簡単にできます。

【材料 2人分】（耐熱カップ(アルミカップ) 4個分）

ホットケーキミックス	.....	50 g	
ピーマン	.....	25～50 g(1/2～1個)	※お好みで
ホールコーン(缶)	.....	50 g	
牛乳	.....	25g(大さじ 2 弱)	
砂糖	.....	6 g(小さじ2)	
無塩バター	.....	25 g	
卵	.....	25 g(1/2 個)	

【用意する器具等】

包丁、まな板、(みじん切りチョッパー)、ボウル、ゴムベラ(はし)、泡立て器、スプーン  
耐熱(アルミ)カップ、オーブン(トースター)

### 【作りかた】

- ① ピーマンは半分に切り、ヘタと種をとる。🌸
- ② ピーマンとコーンをみじん切りにする。 ※みじん切りチョッパーでも可。🌸
- ③ ②をボールに入れ、牛乳を加え、ゴムベラ(はし)でよく混ぜる。🌸
- ④ ③に卵と砂糖、(レンジで溶かした)バターを加え、泡立て器でよく混ぜる。🌸
- ⑤ ④にホットケーキミックスを加えて、よく混ぜる。🌸
- ⑥ ⑤をスプーンで耐熱(アルミ)カップに入れる。🌸
- ⑦ 170 度のオーブンで約 20 分焼いたら、完成。 ※加熱時間は調整  
※オーブントースターで、焼き色がつくまで焼いてもよい。

※ コーン入りが食べられたら、次は、コーンなし(お好みでチーズも加えて)に挑戦。

※ フライパンやホットプレートで焼いて、ホットケーキにしてもよいですね。

🌸 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

- ・こどもの苦手なピーマンと好きなコーンの組み合わせがよい。
- ・おいしくてびっくり。ピーマン嫌いな子でも、黙って出せば、ペロリかも。
- ・軽い食感のケーキ。コーンとピーマンで彩りもキレイ。