

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) |
| 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。