

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

さつまいもの甘みをいかし砂糖を控えめに使用したお子さんのからだにもうれしいレシピです。

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6年度おやつレシピコンテスト 最優秀賞

もちもち伸びーる
おさつボール

レシピ考案：仙台スイーツ&カフェ専門学校
高橋 実々 さん



白玉粉でもちもち、
とろーりチーズが伸びるドーナツ！

【このレシピの特徴】

- ・白玉粉を使うことでもちもちとした食感になります。
- ・温かいうちに食べるとチーズがとろーり伸びます。

【材料 12 個分】(3～4人分)

さつまいも … 150g(中 1/2本)	牛乳 …………… 45g(大さじ3)
砂糖…………… 6g(小さじ2)	水 …………… 45g(大さじ3)
白玉粉 ……… 100g	ミックスチーズ …… 30g ※お好みの量
	揚げ油 …………… 適量

【用意する器具等】

ラップ、フォーク、ボール2つ、はし、(あれば)スケッパー、まな板、電子レンジ、揚げ鍋(フライパン)、トンガ

【作りかた】

- ① さつまいもは洗ってラップに包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱(500W で5分程度)し、皮をむく。 ※火傷に注意!
※皮をむいて切り、柔らかくなるまで茹でてよい。
- ② ①のさつまいもをボールに入れて、フォークなどでつぶす。🌸
- ③ ②に砂糖(はちみつ)を加えて、混ぜる。🌸
- ④ ボールに白玉粉と牛乳、水を加えてはしで混ぜ、③に加えて混ぜる。🌸
※生地が固めの時は、牛乳か水を加え、耳たぶ位の固さにする。
- ⑤ ④を棒状にのばして、スケッパー等で12等分にわける。🌸
- ⑥ ⑤の中にチーズを包み丸く成型する。🌸
- ⑦ 170℃くらいの油できつね色になるまで揚げたら、完成。

※ ②～④は、キッチンポリ袋に入れて作業をしても、手や周りを汚さず、お子さんも楽しくできます。

※ ミックスチーズの代わりにプロセスチーズを入れても。揚げたあとにきな粉などをまぶしたり、メープルシロップをかけたり、様々なアレンジが楽しめます。

🌸 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

- ・生地をこねる、チーズを入れて丸める作業が楽しい。
- ・食感がもちもち。一口でポンポンつまめ、チーズが伸びて、食べる時の楽しさもある。
- ・やさしい甘さで、おいしい。