

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 ※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)、トング

【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もよい。
- 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°C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。