

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



受賞レシピ

2つの  
おすすめポイント

## 1. からだにやさしい

砂糖・塩の使用量が少なく、野菜を使用したお子さんのからだにもうれしいレシピです。

## 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5年度おやつレシピコンテスト 最優秀賞

## 豆腐入り チーズとコーンのスコーン



レシピ考案: 仙台スイーツ&カフェ専門学校  
三上 春佳 さん

## 【このレシピの特徴】

- ・ビニール袋で混ぜるだけ。フライパンで焼くので、少ない器具で作れます。
- ・豆腐が入る、ふわっとしたやわらかい食感のスコーンで、お子さんも食べやすいです。

★卵不使用

★調味料不使用

## 【材料 12個分】

ホットケーキミックス	… 200g	コーン(ドライパック)	… 60g
無塩バター	… 36g	スライスチーズ	… 5枚
木綿豆腐	… 90g		

## 【用意する器具等】

キッチン用ポリ袋(高密度ポリエチレンのもの 23×30cm程度の大きさ)  
フライパン  
フライパン用のふた(またはアルミホイル)

## 【作りかた】

- ① 無塩バターは常温でおいでおく。
- ② キッチンポリ袋にホットケーキミックス、①のバター、豆腐を入れて、粉っぽさがなくなるまで、袋の上からもむ。🌸
- ③ ②にコーンとちぎったスライスチーズを入れ、コーンがつぶれない程度に袋の上からもみ、生地に混ぜ込む。🌸
- ④ ③の生地を 12 等分する。1 個ずつ丸めてから1~1.5 cm程度の厚みにつぶし、平べったい円形にする。🌸
- ⑤ フライパンの上に④をのせて 10 分焼く。途中、焼き目がついてきたら、フライパンにふたをして(ふたが無い場合は、アルミホイルをかぶせて)焼く。
- ⑥ 裏返して、反対の面も⑤と同じように焼く。焼きあがったら完成。

※むいた枝豆や、刻んだハムなどを混ぜても良いですね。彩りも良くなります。

※水分が多い豆腐の場合には、生地がやわらかくなり、形が作りづらい場合があります。その場合はホットケーキミックスをたすと作りやすくなります。

※1 cm程度の厚みであれば、円形や三角形以外でも好きな形に作って OK です。自由に作って楽しみましょう！

※厚みがあってなかなか焼けない場合や、焼き色が濃くなりすぎそうな場合は、途中でとり出し、電子レンジで少しずつ様子を見て加熱してください。

🌸 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

- ・手に取った時の香りがとてもよく、食欲をそそる。食感も良く、優しい味。
- ・手づかみで食べられるのがすごく良い。
- ・お手伝いポイントが多い。形は親子で考える楽しみがある。