

# ～“フライパン”で作る

# 簡単ヘルシースイーツ～

## ●豆腐蒸しパン●



〈材料〉  
耐熱シリコンカップ 8 個分  
絹豆腐 100g  
砂糖 大さじ 4  
卵 1 個  
水 大さじ 3  
オリーブオイル 大さじ 3  
薄力粉 150g  
ベーキングパウダー 小さじ 2

### 〈作り方〉

1. ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。  
砂糖を加えて混ぜ、さらに卵を入れて混ぜる。
2. 水、オリーブオイルを加えて混ぜ、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。シリコンカップに等分に流し入れる。
3. フライパンにクッキングペーパーを 3 枚重ねて敷き、2 を並べ、高さ 1.5cm 程度まで水を注いで中火で加熱する。
4. 沸騰したら弱火にし、蓋をして 15～20 分蒸す。
5. 蒸している間は、水がなくなるよう注意。  
竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり！



チョコペンで  
ハロウィン風に♪



## ●クッキー● ～バター・卵不使用～



〈材料〉約 25 個  
薄力粉 100g  
グラニュー糖 60g  
オリーブオイル 30g



### 〈作り方〉

1. 薄力粉とグラニュー糖をボウルに入れ混ぜる。
2. オリーブオイルを入れ混ぜ合わせる。
3. 生地を一つにまとめる。
4. ラップの上に生地を乗せ、その上にラップをかけ  
麺棒で生地をのばす。
5. のばした生地をお好みの型で抜く。
6. 少し温めたフライパンに乗せ、  
弱火でじっくり両面を焼いて出来上がり！

型を変えて  
ハロウィン風に♪



## ●かぼちゃのホットケーキ●



〈材料〉  
かぼちゃ 100g  
ホットケーキミックス 200g  
プレーンヨーグルト 150g

### 〈作り方〉

1. かぼちゃを薄くスライスし、  
ホットケーキミックスとヨー  
グルトを混ぜたところに入れ  
混ぜる。
2. フライパンに入れ、  
両面焼いたら出来上がり！

かぼちゃにはさまざまなビタミン・ミネラル類が含まれています。ベータカロテンも豊富。抗酸化作用による疲労回復効果や免疫力を強化する効果も期待できます。

また、皮には疲労回復・免疫カアップの効果があるベータカロテンが、なんと2倍以上も含まれています。カリウムやビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。

