ハロウィンにぴったりのかわいいかぼちゃクッキー！！

○かぼちゃクッキー　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１５～１８個分

＜材料＞

☆かぼちゃ（皮と種を除いて）１５０ｇ　★卵　　　　　　　　　　　　１個

☆薄力粉　　　　　　　　　　４０ｇ　　★砂糖　　　　　　　　　　　６０ｇ

☆ベーキングパウダー　　小さじ半分　　★バター　　　　　　　　　１００ｇ

＜作り方＞

１．薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

２．バターをクリーム状に練り、砂糖と卵を加える。かぼちゃは軟かく煮てつぶす。

３．材料を混ぜ合わせラップに包み冷蔵庫で１時間寝かせる（５cm幅の棒状）

　冷えて固まってから５mm厚さに切り、１７０度のオーブンで１５分焼く。

＊かぼちゃの皮で目、口を作り、生地に乗せて卵を塗ると良い

卵・牛乳・小麦粉を使わないおやつレシピ

○じゃが芋と米粉のパンケーキ　　　　　　　　　　　　材料はすべて１０人分

＜材料＞

☆じゃが芋（３個位）　　３６０ｇ　　　★豆乳　　　　　　　　　　１８０ｃｃ

☆米粉　　　　　　　　　　８０ｇ　　　★サラダ油　　　　　　　大さじ２

☆ベーキングパウダー　　　８ｇ　　　　★塩　　　　　　　　　　　１ｇ

　・ケチャップ　　　　　　　適量

＜作り方＞

１．じゃが芋はすりおろし、軽く水気を切る。ボールに★の材料を入れ泡だて器でよく混ぜ、更に☆を加える。

２．ホットプレートに油を引き１６０度に熱し、タネを直径５～６ｃｍの大きさに流して両面をこんがり焼いて出来上がり！

３．皿にのせてケチャップをかける。

＊結構薄めに伸ばしても大丈夫です

１人分：９６ｋｃａｌ、たんぱく質１．９ｇ、脂質２．９ｇ、カルシウム２５ｇ、鉄０．５ｇ　食物繊維０．７ｇ、塩分相当０．５ｇ

○おから米粉焼きドーナッツ　　　　　　　　　　　　　　　　　　１０個分

＜材料＞

☆生おから　　　　　　　　２１０ｇ　　☆砂糖　　　　　　　　　　　９０ｇ

☆米粉　　　　　　　　　　　６０ｇ　　☆ベーキングパウダー　　　　１２ｇ

☆片栗粉　　　　　　　　　　１５ｇ　　★絹豆腐　　　　　　　　　２２０ｇ

☆きな粉　　　　　　　　　　４５ｇ　　★サラダ油　　　　　　　　３０ｃｃ

＜作り方＞

１．ビニール袋に☆を入れ、よく振りながら混ぜ合わせる。

２．豆腐を水切りせず崩して１に入れ、むらがなくなるようによく混ぜる。

３．ハンバーグのように丸型にする。クッキングシートにのせ穴を開け広げる。

　　ホットプレートを１６０度に熱しシートごと並べ蓋をして１０分ほど焼く。

１人分：１４１ｋｃａｌ、たんぱく質４．１ｇ、脂質５．６ｇ、カルシウム７１ｇ、鉄０．９ｇ　食物繊維２．９ｇ、塩分相当０．２ｇ