

## お菓子レシピ

パン耳ラスク .....	2
キャラメルシナモンラスク.....	2
オレオチーズケーキ.....	3
クリームチーズプリン.....	3
かぼちゃの蒸しパン .....	4
使い切りスイートポテト.....	4
レモンピール.....	5
ぶどう丸ごとジャム .....	5
なしジャム.....	6

## パン耳ラスク



余ったパンの耳がおいしいスイーツに！

◆食材◆

食パンの耳、さとうきび砂糖、バター

◆作り方◆

1. パンの耳にバターを塗る
2. トースターに入れて焼く
3. さとうきび砂糖をかける



## キャラメルシナモンラスク

◆食材◆

パンの耳、バター、砂糖、シナモン

◆作り方◆

1. バターと砂糖を弱火で茶色くなるまで煮る
2. 1にパンの耳を入れてからめる
3. シナモンを入れて完成



キャラメルが焦げてしまわないように注意しましょう

## オレオチーズケーキ



火を使わずに作れるレシピです

### ◆食材◆

クリームサンドココアクッキー、無塩バター、クリームチーズ、生クリーム

### ◆作り方◆

1. クリームサンドココアクッキーをチャック付保存袋に入れ、砕いて2つに分ける  
半分に溶かした無塩バターを入れてよく揉み、型に敷き詰め冷蔵庫で冷やす
2. クリームチーズを常温に戻し、なめらかになるまでよく混ぜ、別のボウルで生クリームを八分立てし、生クリームを2~3回に分けて混ぜる
3. 砕いたクリームサンドココアクッキーを半量加えて混ぜたら型に流し入れる
4. 残りのクリームサンドココアクッキーを上飾り、冷蔵庫で2~3時間冷やして固めたら完成

## クリームチーズプリン

### ◆食材◆

クリームチーズ 50g、牛乳 250ml、砂糖 30g、  
粉ゼラチン 5g、お大さじ 1

### ◆作り方◆

1. クリームチーズを常温に戻して混ぜる
2. 鍋に牛乳と砂糖を入れて中火にし、沸騰直前に火を止める  
お湯でふやかしたゼラチンを入れて溶かす
3. 1に2を数回に分けて入れながら混ぜて濾す
4. ココットに入れて冷蔵庫で冷やし固める



クリームチーズを常温に戻しておくことがポイントです！

## かぼちゃの蒸しパン



蒸すためのお湯は素麺や野菜を茹でた  
茹で汁を再利用するとエコです

### ◆食材◆

かぼちゃ 70g、牛乳 100ml、あずき(缶詰)50g、  
ホットケーキミックス 150g

### ◆作り方◆

1. かぼちゃは 2 cm角の大きさに切る
2. ボウルの中に牛乳とあずきを加え、ホットケーキミックスを加えて混ぜる
3. 粉が残っている状態のときに 1 を加えて粉がなくなるまで混ぜる
4. 器に軽く油を塗り、2 を流し入れる。お湯をフライパンに入れておく
5. フライパンに器ごとに入れて蓋をし、中火で 6 分蒸したら完成

## 使い切りスイートポテト

### ◆食材◆

さつまいも 400g、バター20g、砂糖 60g、牛乳 40ml、  
卵黄 1 個分

### ◆作り方◆

1. さつまいもの皮をむき、身はざっくりと薄めに切り、  
皮はみじん切りにする
2. 身と皮を別の耐熱容器に入れ、それぞれふんわりとラップを  
かけたら 500wのレンジで 6~7 分温める
3. 柔らかくなった身をフォークまたはマッシャーで潰し、  
バター、砂糖、牛乳、皮を柔らかいうちに入れてさらに潰しながら混ぜる
4. 全部混ぜたら卵黄を入れて混ぜ、好きな形に整える
5. アルミホイルを敷き、200℃に予熱したオーブンで焼く



分量外の卵黄を、焼く前に薄く塗るときれいに仕上がります

## レモンピール



白い部分を頑張って削ぎ取りましょう

### ◆食材◆

レモンの皮 3 個分、グラニュー糖 80g、  
グラニュー糖(仕上げ用)20g

### ◆作り方◆

1. レモンの皮の白い部分を包丁で削ぎ取り、5mm幅に切る
2. 鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰してから 1 分ほど茹でる
3. オーブンを 100℃で予熱して、水気を切った鍋に 2 と水 150ml、グラニュー糖を入れ、中火で 10 分ほど煮詰め、水気がとんだら火からおろす
4. クッキングシートを敷いた天板に広げ、100℃のオーブンで 30 分ほど焼く
5. 乾燥したら粗熱をとり、グラニュー糖をまぶす

## ぶどう丸ごとジャム

### ◆食材◆

ぶどう(種はとり、皮はついたままで OK)、グラニュー糖

### ◆作り方◆

1. ぶどうをミキサーでペースト状にする
2. 1 にグラニュー糖を入れ、弱火で煮る
3. 5 分ほどしてとろみが出たら火からおろす  
冷めるとジャム状に固まるので緩めで大丈夫です
4. ココット等に入れて完成



マスカットでもぶどうでもおいしくできます！

## なしジャム



梨は傷みやすいですが、  
少し傷んだ梨でもおいしくできます！

◆食材◆

なし 1 個、砂糖 90g、レモン汁大さじ 2、はちみつ大さじ 1

◆作り方◆

1. なしを半分は 1cm 大に切り、もう半分はすりおろす
2. 鍋に砂糖、レモン汁、なし、はちみつを入れて煮る