

# ココナツ・ボール

食材名(13~14個分)	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.58
サラダ油	10	88	0	0	0	0
ココア	3	11	0.56	84	20	0
片栗粉	40	135	0.04	17	20	0
砂糖	15	58	0	0	0	0
水	35	-	-	-	-	-
粉砂糖	30	117	0	1	0	0
はちみつ	6	19	0.02	4	1	0
レモン汁	3	0	0.01	3	1	0
ココナツファイン	30	200	1.83	246	42	0
揚げ油(給油率15%として)	30	266	0	0	0	0
合計 (1個当り)		1276 [98]	2.46 [0.19]	358 [28]	112 [9]	0.58 [0.04]

## 【作り方】

ボールに の材料を入れて、よくこねる

1個15[ ]くらいに丸めて、160 の油で揚げる

の材料と少量の水(約5[ ])をまぜて溶かしておき、粗熱の取れたドーナツの周りにつける

シロップが乾く前にココナツファインをまぶしつける



ボールが大きすぎると、中まで火が通る前に周りが焦げてしまうので、1個15gが作りやすいです。

翌日でも美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241201」



## さつま芋スコーン

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	14	0.3
さつまいも	10	13	0.1	47	5	0
無塩バター	13	99	0.1	3	2	0
水	18	-	-	-	-	-
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0

サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ブルーベリージャム	10	18	0.8	8	1	0
合計		387	0.3	61	23	0.3

### 【作り方】

さつまいもは5mmのさいの目に切り、電子レンジで加熱しておく。

ビニール袋にでんぷんホットケーキミックスと冷えたバター13gを加え、袋の上からバターを溶かさなないように混ぜてサラサラにする。さらに、さつまいもを加えて軽く混ぜる。

ボールに入れ、水を加えてさっと混ぜ、冷蔵庫で1時間ねかせる。

フライパンを熱しバター5とサラダオイルgをしき、の生地を3等分にしてスプーンで丸めて落とす。

少し焼き目がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で3分位焼く。

皿に盛り、お好みでブルーベリージャムやクロテッドクリームなどを添える。



### <ワンポイント アドバイス>

サクサクとした食感のスコーンが楽しめます。

生地に入れるバターは冷蔵庫で冷やしたままお使いください。

朝食の主食にも、おやつにもピッタリです。焼いてから冷凍も出来、忙しい時などとても便利です。

「美味 生き・活き・倶楽部レシピ20130103より」

## 豆乳のホットケーキ

食材名(2枚分)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)

でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
豆乳(成分調整)	35	22	1.12	60	15	Tr
サラダ油	10	89	0	0	0	0
合計		493	1.12	63	43	0.6

【 作り方 】

ボールに材料を入れて、よくかき混ぜます。

力を入れて空気を含ませるようによく混ぜると、だんだんトロリとしてきます。

温めたフライパンは一旦火からおろして、ぬれ布巾の上に置いて生地を丸く流し込む。

③弱火で約3分、裏返して約3分焼きます。



《ワンポイントアドバイス》

豆乳を使うと、軽い食感になります。

バターや蜂蜜、フルーツと一緒にどうぞ。

<参考値>

蜂蜜10g エネルギー32kcal たんぱく質0.03g カリウム7mg リンTr. 食塩0g

無塩バター10g 72kcal たんぱく質0.05g カリウム2mg リン2mg 食塩0g

「オトクッキング倶楽部20240805」

# あんまん & 肉まん

## あんまん

食材名(2個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキ	100	382	0	3	28	0.6
水	25	-	-	-	-	-
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
こしあん	40	62	3.9	24	34	0.6
合計 2 個分		499	3.9	27	62	0.6
1個当たり		<b>255</b>	<b>2.0</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>0.3</b>

## 肉まん

食材名(2個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキ	100	382	0	3	28	0.6
水	25	-	-	-	-	-
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
しゅうまい(冷凍)参考値	2個(30g)	65	2.8	57	29	0.39
合計2個分		502	2.8	60	57	0.99
1個当たり		<b>251</b>	<b>1.4</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>0.5</b>

【 作り方 】

ホットケーキミックスと水、油をよく混ぜる。  
生地を二等分して具の半量ずつを包む。  
底になる部分の生地は薄く伸ばすと熱の通りが均一になります  
蒸し器で10～12分蒸し上げる。



<ワンポイント>

中身をピザソースとチーズに変えるとピザまんになります  
お好みの具材で楽しめます

「OTOクッキング倶楽部202401」

## 簡単キッシュ 4個分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンケーキの粉	50	193	0.1	9	35	0.25
でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	14	0.3
オリーブオイル	4	37	0	0	0	0
水またはお湯	30	-	-	-	-	-
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
調整豆乳	45	29	1.4	77	20	0.05
有塩バター	5	37	0.0	1	1	0.1
ハウレンソウ	20	4	0.4	138	9	0.0
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0.0
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
チーズ	20	68	4.5	12	146	0.56
合計		720	15.7	422	381	1.86
	1個当たり	180	3.9	106	95	0.47

□\*

### 【 作り方 】

具材 1. ハウレンソウは2cmほどの長さに切り、ベーコンは5mm幅、しめじは1本ず

つにほぐす

□□2. バターで1を炒める

3. ボールに卵と豆乳を入れて混ぜ炒めた具を加える

生地 1. パンケーキの粉とホットケーキミックス、オリーブオイル、水をよく混ぜる

2. 4等分にして丸め、1～2mmの厚さに伸ばす

3. シリコンカップ（直径8.5cm）に生地をひき、電子レンジ600Wで1分加熱

する

4. 取り出したら中に具材の1/4、チーズをのせて電子レンジ600Wで2分加熱

する



□□



(オトクッキング倶楽部20230929)



---

## さつま芋と栗の蒸しパン



食材名(2個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0
水	35	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
さつまいも	10	12	0.1	38	5	0.1
栗(水煮)	5	7	0.2	23	4	0
合計2個分		493	0.3	64	37	0.1
1個当たり		246	0.15	32	19	0.05

## 【 作り方 】

さつまいもは1cm角に切り、少量の水(分量外)をふって電子レンジ600Wで1分半加熱する。

ボールにホットケーキミックス、水、サラダ油を入れてよくかき混ぜる。泡だて器で空気を入れるように混ぜると良いです。

にさつまいもと栗を半分ずつ入れて混ぜたらカップに1/2ずつ入れる。

残りのさつまいもと栗を上飾る。少し押し込むようにのせる。

電子レンジ600Wで約2分加熱する。



### <ワンポイント>

時間がたつと固くなりますが、召し上がる時にレンジで温めてお召し上がりください。

「OTOクッキング倶楽部20230915」



# ヨーグルト風味のカップケーキ

食材名(5個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	80	305	0	2	22	0.47
ヨーグルト(無糖)	80	50	2.9	136	80	0.1
オリーブオイル(小さじ2)	8	74	0	0	0	0
はちみつ(小さじ2)	14	41	Tr	2	Tr	0
合計(5個分)		470	2.9	140	102	0.57
1個当たり		94	0.58	28	21	0.12

【 作り方 】 オーブンは180 に温めておく

ツヤと粘りが出るまで材料をしっかり混ぜる。

型に入れ、180 のオーブンで約18分焼く。こんがり焼き色がつくまで焼く。



### <ワンポイント>

時間は、型の大きさやオーブンの機種により加減してください。

「OTOクッキング倶楽部20230814」



## ガトーショコラ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	200	764	0	6	56	1.16
板チョコ	40	224	2.8	176	96	0
バター	40	298	0.4	24	12	1.6
砂糖	50	190	0	Tr	Tr	0

豆乳	150	69	5.4	285	74	0
ココアパウダー	10	27	1.9	280	66	0
シュガーパウダー	適宜	-	-	-	-	-
合計		1572	10.5	771	304	2.76
1/9切れ当たり		175	1.16	86	33	0.3

【 作り方 】 オープンは170 に温めておく

豆乳を耐熱容器に入れ、その中に板チョコを割り入れて、レンジでチョコを溶かす。(加熱時間目安□600wで1分半)

別のボールに砂糖とバターを入れ、泡だて器などでよく混ぜ合わせる。

の中へホットケーキミックス、ココアパウダー、 を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる

型に流しいれ、空気を抜くために2～3回落としたら、表面を平らにならして170 に温めたオーブンで焼く。(焼時間目安：35～40分)

焼きあがったら、冷まして、お好みでシュガーパウダーをかけてください。



<ワンポイント>

豆乳は牛乳や生クリームでもOK  
切り分けて冷凍保存もできます。

「OTOクッキング倶楽部20230814」



# りんごスコーン

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
りんご	150	81	0.3	165	15	0
卵 (Sサイズ1個)	50	76	6.2	65	90	0.2
水	50	-	-	-	-	-
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.09
でんぷんホットケーキミックス	150	573	0	5	42	0.9
合計		910	6.6	240	163	1.19
1/8切れ当たり		113	0.83	30	20	0.15

## 【 作り方 】

りんごは皮をむいて薄いいちょう切りにし、耐熱皿に乗せラップをしてレンジで透き通るまで加熱する。

卵と水は混ぜて、泡だて器で泡が立つまでかき混ぜる。

に薄力粉を加えてよく混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてゴムベラで混ぜる。水分がなくなってきたら、のりんごを汁ごと加えて滑らかになるまでよく混ぜる。

クッキングペーパーの中央にスコーンの種を丸く広げて乗せ、オーブン又はトースターに入れて220℃で約15分焼く。焼きムラができてしまう場合は途中で向きを変えて焦げないように注意する。

焼けたら粗熱が取れるまで冷まして8等分に切る。



## 《ワンポイントアドバイス》

食べやすく手が止まらなくなります。

お好みでバターを加えても美味しいかもしれません。

# ベビーカステラ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
水またはぬるま湯	13	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		550	6.2	68	118	0.8

## 【 作り方 】

ボールに卵、水、サラダ油を入れて混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる

たこ焼き機を温めておき、薄くサラダ油をひいて生地を半分くらいまで入れる

生地を入れすぎると丸く焼けないので、穴の半分くらいを目安に入れましょう

周りが焼けてきたら裏返して丸く焼く

## 《ワンポイントアドバイス》

まとめて焼いてジップロックなどにいれ、冷凍できます。

粉砂糖やチョコレートでデコレーションしてプレゼントにもピッタリです。

「オトクッキング倶楽部202212」

