

親子DEクッキング

お菓子編



講師：料理研究家 青木 早希先生

**日時：令和8年8月18日（火）
令和8年8月19日（水）**

**午後1時30分～午後3時30分
会場：本巣すこやかセンター 調理室**

本巣市教育委員会 社会教育課



チョコバナナの米粉ミニクレープ



材料（4人分）6枚	
米粉	100g
牛乳	230ml
甜菜糖	大1
塩	ひとつまみ
卵	2個
米油	大2
生クリーム	100g
チョコソース	お好みで
バナナ	2本
米油（焼くとき）	少量



レシピ



- ① ボウルに米粉、塩、甜菜糖を入れて、泡立て器でくるくる混ぜます。
- ② 卵を割り入れて、牛乳、米油を加えてよく混ぜます。
- ③ フライパンに分量外の米油を入れて、生地を丸く薄く流します。
- ④ ひっくり返して裏も軽く焼いたら完成です。
- ⑤ バナナ、生クリーム、チョコソースを焼けた生地に盛り付けて包んだら完成です。





ブルーベリーとクリームチーズのマフィン



材料（4人分）6個	
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小2
甜菜糖	60g
ヨーグルト	大1
牛乳	70ml
卵	2個
無塩バター	75g
クリームチーズ	50g
ブルーベリー	80g



レシピ



- ① オーブンを180℃に予熱します。
- ② バターをやわらかく練って、そこに甜菜糖を加え、ハンドミキサーでよく混ぜます。
- ③ 溶いた卵を少しずつ入れて、最後に牛乳とヨーグルトを加えます。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを振るいながら加えて、ざっくりと混ぜます。
- ⑤ クリームチーズを1～2cmに切ります。
- ⑥ 切ったクリームチーズとブルーベリーを加えて軽く混ぜます。
- ⑦ 器に流し入れ、180℃で20分焼きます。焼き上がったら完成です。



