

★簡単♪低カロリーのお菓子レシピ★

炊飯器で焼く(炊く?)簡単リンゴのケーキ

材料 (5合炊飯器1個分)

1切れ(12等分):約105kcal

りんご	1個
はちみつ	大さじ2
バター	大さじ2(20g)
ホットケーキミックス	200g
牛乳	100cc
卵	1個

バターが少なくても、
リンゴの水分でしっと
り♡
お好みでシナモンを入



作り方

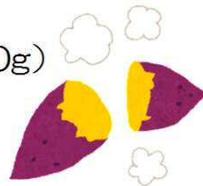
- ①リンゴは2~3cm角に切って、耐熱容器に入れる
- ②①のりんごにはちみつ、バターをいれ、ラップをかけ
電子レンジで3~4分加熱する
- ③②のリンゴと、煮汁を分けておく
- ④ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる
- ⑤④にホットケーキミックスを入れ、練らない程度に混ぜる
- ⑥③の煮汁を加え、ゴムベラできるように混ぜる
- ⑦③のリンゴを加えさらに混ぜる
- ⑧炊飯器に流しいれ、炊飯のスイッチを押す。
- ⑨炊き上がったら、くしを差して何もついてこなかったらできあがり。
※真中が生焼けだったら、再度炊飯を押す。

甘さ控えめ♪サツマイモ羊羹

1切れ(8等分):約80kcal

材料 (パウンドケーキ型1個分)

サツマイモ	大1本(400g)
砂糖(きび砂糖)	50g
粉寒天	3g
水	150cc
スキムミルク	大さじ3



さつまいもは裏ごしせず、
簡単に♡
食物繊維も摂れます♪

作り方

- ①サツマイモは皮をむき、少な目の水で蒸し煮にする
- ②サツマイモが柔らかくなったら、スキムミルクを入れ、ポテトマッシャーなどでつぶす。
※サツマイモのゆで汁が多いようであれば、水分を飛ばす。
- ③鍋に、水、粉寒天、砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら、弱火にし、
砂糖が溶けるまで、よく混ぜる。
- ④②のサツマイモを入れ、泡だて器でさらによく混ぜる
- ⑤型に、流しいれ、ラップをし、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり♪