

# おうちでお料理してみよう！！

「この料理の作り方を教えて！」の声にお応えして、レシピを紹介します。

令和8年3月  
船橋市立若松小学校  
栄養教諭 斎藤 光

## キャラメルホットケーキ

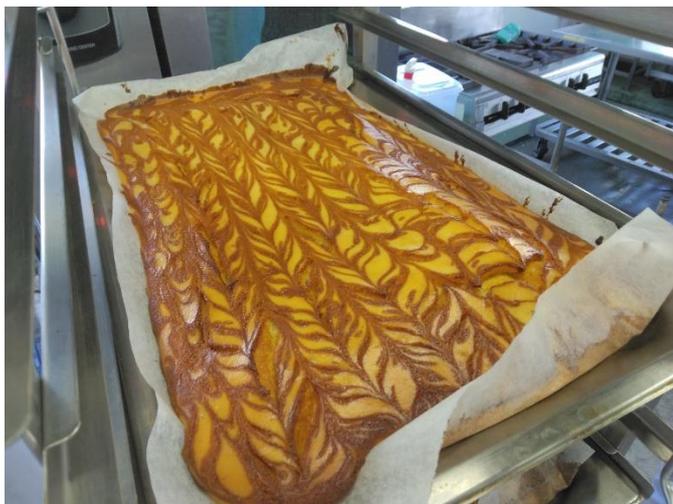
【材料】作りやすい分量

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	5g
グラニュー糖	60g
無調整豆乳	150ml
バニラエッセンス	少々
サラダ油	大さじ4
<キャラメルクリーム>	
グラニュー糖	20g
水	小さじ1
無調整豆乳	大さじ1



【作り方】

- ① ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を入れて混ぜる。
  - ② 豆乳、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
  - ③ サラダ油を加えて混ぜる。
  - ④ キャラメルクリームを作る。  
小鍋にグラニュー糖、水を入れて火にかける。茶色く色づいたら、火を止め、豆乳を加えてよく混ぜる。
  - ⑤ キャラメルクリームに生地を少量混ぜる。
  - ⑥ 型に③の生地を流す。上からキャラメルクリームの生地をかけ、箸などでマーブル模様を描く。オーブンで焼く。  
予熱170℃ 約20分
- ※ 竹ぐしをさして、とろっとした生地がついてこなければ焼き上がり。



## ごまだんご

【材料】10個

小麦粉	25g
熱湯	大さじ2
白玉粉	80g
さとう	25g
水	50ml
<ごまあん>	
あんこ	70g
すりごま(黒)	小さじ1
いりごま(白)	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ① ボールに小麦粉と熱湯を入れて混ぜる。
- ② 白玉粉、さとうを加えて混ぜる。
- ③ 水を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- ④ あんこにすりごまを混ぜて10等分にする。
- ⑤ 生地であんこを包む。表面にごまをつける。
- ⑥ 160℃に熱した油で揚げる。

