

2020年10月のレシピ かぼちゃフレッド



No	材料名	分量	単位
	直径10cm（焼き上がり）4つつ分		
1.	ホットケーキミックス	200	g
2.	かぼちゃ	150	g
3.	プレーンヨーグルト	50	g
4.	牛乳	大さじ3	
5.	ドライフルーツ	50	g
	(手に塗るサラダ油)		

冷凍かぼちゃを使用する場合は、水分量が多いものもあるので、牛乳は半分量くらいから調整してください。



届けたい
五感

触覚
生地をこねる
感触

嗅覚
パンが焼ける
匂い



1

事前に準備すること

お道具

- ボウル（または厚手のチャック付き袋）
※手が汚れるのを嫌うお子さまや、周りに材料が飛び散って汚れることが気になる場合は、チャック付き袋を用いて混ぜてください。
- マッシャー
- ヘラ
- ナイフ
- アルミホイル
- オーフントースター
- オーフントースターの天板
- クッキングシート



作業

- かぼちゃは皮をむいて1cm角に切っておく
※かぼちゃは固くお子さまが切るのは危険です。
必ず保護者さまが行ってください。
- 耐熱皿に下準備したかぼちゃを重ならないように入れ、500wの電子レンジで3～4分、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。



2

1. マッシャー(または、大きなフォークの背) でかぼちゃを潰す。



3

2. ボウル(または厚手のチャック付き袋)に材料を全て入れて、ボウルの底から手ですくうようにして全体をよく混ぜる。手の腹で押すようにしながら生地をひとまとめにする。



4

3. 手にサラダ油（分量外）をつけて生地を4等分し、丸めて少し平たくして天板に置く。
※天板には、事前にクッキングシートを敷いておきましょう。



5

4. 表面にナイフで切り目を入れて、オーフントースターでアルミホイルを被せて5分焼き、アルミホイルを取り7~10分（機種により異なります）焼く
※焼きムラが出来るようなら、途中、位置を変えたりパンの向きを変えて、同じ場所が焦げないようにしましょう



6

できあがり

