



# カジュアルクッキング講座

## 5月テーマ：頑張らないお菓子

「頑張らない」ってどうすればいいの？  
ぐっち夫婦と一緒に「頑張らない」お菓子作りの  
アイデアを学ぼう！

*Regular Cooking Class*  
カジュアルクッキング講座

<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ??????

*Regular Cooking Class*  
カジュアルクッキング講座



**【5月サロン日程のお知らせ】**

第4土曜（22日）

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

5月8日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

## レッスンに入る前に・・・★

本日の実践では**にんじんのすりおろし**を使うので  
先にご用意していただくと嬉しいです・・・！



フードプロセッサーも大丈夫ですが  
すりおろしがおすすめです！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

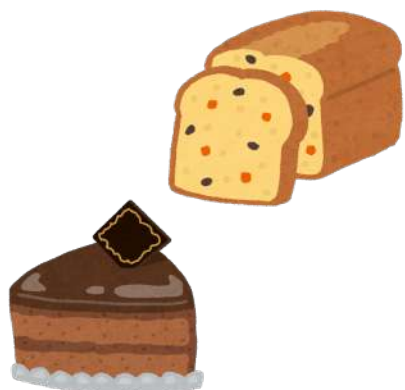
前編

DATE:

5月8日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし



今月のカジュアルのテーマは  
「頑張らない」お菓子作り

どうしたら「頑張らない」が実現する・・・？

お菓子作りって大変そうな  
イメージあるよね



時間もかかるし材料なども  
難しそうなのが多いイメージ



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

5月8日(土) 15時

MONTHLY THEME:

頑張らないおかし

## ぐっち夫婦が考える「頑張らない」ポイントは3つ!

- ① 市販のお菓子を活用
- ② 材料を置き換える
- ③ 調理道具は身近なもので



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

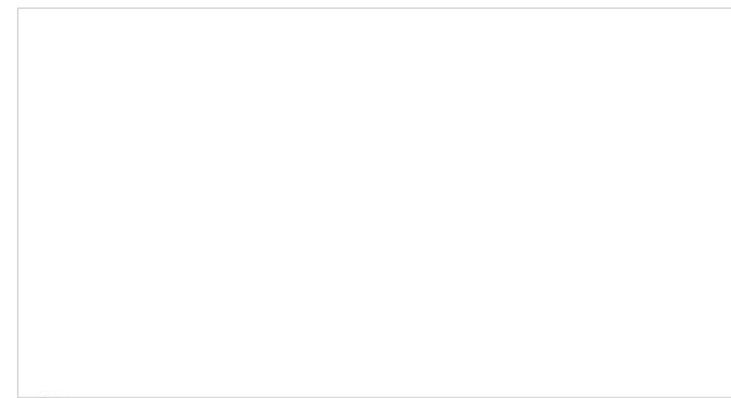
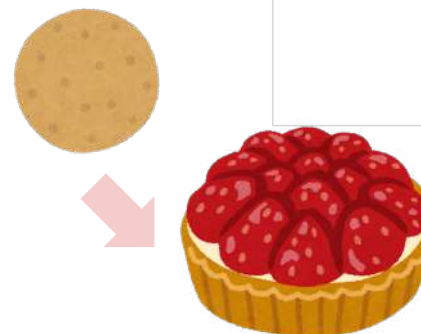
5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

## ①市販のお菓子を活用

クッキーを使って  
タルト台やお菓子の土台作り

写真レシピ：  
フレッシュいちごのレアチーズ



グラノーラやシリアルを使  
ってチョコバー

写真レシピ：  
大人のグラノーラチョコレートバー



市販のお菓子を上手に活用  
するといいね！





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

## ①市販のお菓子を活用

カステラを使って  
手作りケーキ

スポンジケーキを焼く手間が省けて  
便利だね!



スコップケーキ



他にもフレンチトーストやティラミスなど



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

## ②材料を置き換える

クリームチーズ  
の代わりに  
水切りヨーグルト  
で置き換え



豆腐を使って  
ヘルシーお菓子に



チーズケーキを作る際  
に半量をヨーグルトに  
代用したりしても◎

写真レシピ：  
豆腐ティラミス



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

## ②材料を置き換える

例えば・・・

ケーキなどの生地代わりに  
ホットケーキミックスを使って七変化



前回のレッスンでは  
ホットケーキミックスを  
使ったドーナツもご紹介したね！



ホットケーキミックスで  
紅茶とホワイトチョコのスコーン



りんごのタルトタタン風



ごぼうとバナナのチョコケーキ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

### ③調理道具は身近なもので

これから暑くなる季節におすすめ！  
まるごと桃入り！ヨーグルトアイス

#### 【材料】

2人分(作りやすい量)

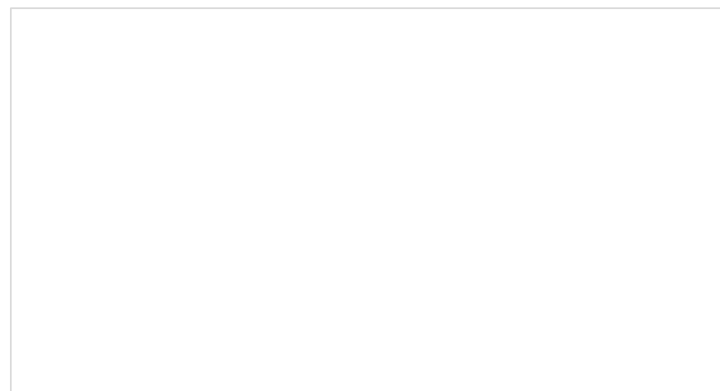
桃...1個

ヨーグルト...1パック(400g)

砂糖...大さじ2~3(お好みで加減)

#### 【作り方】

- ① 桃は皮をむき、袋に入れてつぶす
- ② ①にヨーグルト、砂糖を加えてもみこむ。
- ③ 袋の口をしっかりと閉じ、冷凍庫に入れて半日ほど凍らせる。  
冷凍庫から取り出し、スプーンなどでほぐして、グラスに盛る。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

### ③調理道具は身近なもので

ケーキ型→  
炊飯器やフライパンを  
使って簡単ケーキ作り



アイスメーカー→  
保存袋を使って  
もむだけ簡単アイス作り



普段使うもので作れるの  
は嬉しいね!



[https://www.monotaro.com/p/2694/1495/?utm\\_id=g\\_pla&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=Adwords&utm\\_campaign=246-833-4061\\_6466659573&utm\\_content=77481173756&utm\\_term=\\_380604238305\\_pla-878136100203&gclid=Cj0KCQjw1a6EBhC0ARIsAQITxG9Z66ZBqjYpJxKaENw8ZTBQgqjIP-K11vbgnPJQIAI1Vep5JYaArzEALw\\_wcB](https://www.monotaro.com/p/2694/1495/?utm_id=g_pla&utm_medium=cpc&utm_source=Adwords&utm_campaign=246-833-4061_6466659573&utm_content=77481173756&utm_term=_380604238305_pla-878136100203&gclid=Cj0KCQjw1a6EBhC0ARIsAQITxG9Z66ZBqjYpJxKaENw8ZTBQgqjIP-K11vbgnPJQIAI1Vep5JYaArzEALw_wcB)

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

使い切り



それでは本日も実践にレッツゴー！

【本日の実践レシピ】

- ・ ホットケーキミックスでキャロットケーキ
- ・ カステラ生地で仕上げるティラミス





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

MONTHLY RECIPE:

## ホットケーキミックスで作る！キャロットケーキ

<材料> (パウンド型1台分20×7×6)

### 【ケーキ】

ホットケーキミックス 150g  
 レーズン…大さじ2  
 クルミ…大さじ2  
 ニンジン 1本 (150g目安)  
 (お好みでシナモン)

### 【A】

卵…2個  
 砂糖 (きび砂糖使用) …60g  
 太白胡麻油 (サラダ油でも可)  
 …80g

### 【チーズクリーム】

クリームチーズ…120g  
 バター (食塩不使用) …25g  
 砂糖 (きび砂糖) …15g

### <つくり方>

#### ■下準備

- ・にんじんをすりおろす。
- ・レーズンとクルミを刻む。
- ・オーブンは180℃に予熱する。
- ・型にクッキングシートを敷く。

#### ■混ぜる

- ①ボウルにAを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ②すりおろしたにんじんと刻んだレーズン、くるみを加えてまんべんなく混ぜる。
- ③ミックス粉とシナモンをお好みで加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。

#### ■型に入れる

- ④型に流し入れて平らにならし、予熱したオーブンで10分焼いて、中央に切り込みを入れて、20分焼く。

焼き上がり、粗熱が取れたら、型から取り出して冷ます。

#### ■チーズクリームを作る

- ⑤耐熱ボウルにクリームチーズとバターを入れ、電子レンジ (600W) で20秒ほど加熱する。

きび砂糖を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる

表面に塗り、チーズクリームが固まるまで冷蔵庫で30分以上冷やす。



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

MONTHLY RECIPE:

## カステラ生地で仕上げる！ティラミス

### <材料> (4人分)

※ガラス皿：12×12×5cm (高さ)

マスカルポーネチーズ...200g

グラニュー糖...40g

生クリーム...100ml

市販のカステラ...150g

ココアパウダー...適量

ミント (お好みで)

### 【A】

インスタントコーヒー...大さじ1

熱湯...300ml

### <つくり方>

#### ■コーヒーを準備

- ①耐熱のカップ (注ぎ口のある計量カップがおすすめ) に【A】を入れ溶かし、粗熱を取る。

#### ■クリームを作る

- ②ボウルにマスカルポーネとグラニュー糖を入れ混ぜる。なめらかになるまでしっかり混ぜる。

- ③別のボウルに生クリームを角が立つまで別だてする。(ミキサーでも可)

- ④②と③をさっくり合わせる。

#### ■型に入れる

- ⑤カステラは厚さを半分にし、型に合わせて入れ、①のコーヒーをかけてしみこませる。

- ⑥④のクリームをのせてならず、①に浸したカステラ (※こちらでは浸してからのせる) 再度クリームをのせ、層になるようくり返す。

#### ■冷やし、休ませる

- ⑦冷蔵庫で2時間ほど冷やす。  
(早くても食べられます！長く冷やすとしっかりするよ◎)

- ⑧食べる直前にココアパウダーを振り仕上がりにお好みでミントを飾る。  
(ココアパウダーは取り出してからかけてもOK)





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

5月8日(土) 15時

頑張らないおかし

## 今日のまとめ

ぐっち夫婦が考える「頑張らない」お菓子作りのポイント！

・市販のお菓子を活用しよう

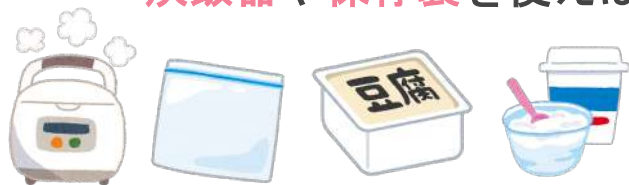
クッキーやグラノーラを使えば時短で美味しく！

・材料の置き換えをしてみよう

ヨーグルトや豆腐を使うとヘルシーなお菓子にも ^^

・調理器具も身近なもので代用できるよ

炊飯器や保存袋を使えばケーキやアイスだって作れちゃう！



お菓子作りも工夫をして楽しく♪



後編もどうぞ



Regular Cooking Class  
カジュアルクッキング講座

よろしくお願いします♪



<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ??????