焼き菓子だって簡単！
ホットケーキミックス・マヨネーズをアレンジ
おやつレシピ

親子で楽しく

クーポン 対象商品 クーポン券は本誌下記

日清フーズ
ホットケーキミックス 極もち 540g（180g×3袋）
国内麦小麦粉100%使用。もっちり・しっとり食感とバニラの香りが楽しめるホットケーキミックスです。

焼き立てあつあつジャムがとろ～り！

ジャム入り♪マフィン

材料（6個分）
ホットケーキミックス…1袋（180g）、ジャム…50g、バター…100g、砂糖…30g、卵…1個、牛乳…120㎖、トッピング用生クリーム・ジャム…適量

作り方
① ボウルにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせます。
② ①に卵と牛乳を加えて、さらに混ぜ合わせます。
③ ②にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせます。さらにジャムを加えて混ぜ合わせ、型に入れます。
④ 160℃に温めたオーブンで18分ほど焼きます。
⑤ ④に生クリームとジャムをトッピングします。

フランス生まれの野菜入りパウンドケーキ！

野菜たっぷり♪ケーク・サレ

材料（パウンドケーキ型1台分）
ホットケーキミックス…1袋（180g）、ハム…2枚、ミニトマト…6個、ブロッコリー…5房、プロセスチーズ…50g、卵…1個、牛乳…120㎖、マヨネーズ…20g、塩…ひとつまみ、こしょう…少々

作り方
① ハム、チーズ、ブロッコリーは小口切りに、ミニトマトは4等分に切ります。
② ボウルにマヨネーズ、卵、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜ、ホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせます。
③ ②に①の具材を加え混ぜ、オーブンシートを敷いたパウンドケーキ型に流し入れます。
④ ③を180℃に温めたオーブンで30分焼きます。

薄力粉使用
バターの代わりに 簡単！マヨネーズで作る!!

2色のマヨネーズ♪クッキー

材料（30～40個分）
薄力粉…200g、卵…1個、砂糖…50g、ココア…5g、マヨネーズ…60g

作り方
① ボウルにマヨネーズと砂糖、卵を入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。
② ①にふるいにかけた薄力粉を加えて、さっくりと混ぜ合わせます。
③ ②の生地を半分に分け、片方にココアを加えて混ぜ合わせます。
④ ③にラップをかけて冷蔵庫で30分ほど寝かせます。
⑤ ④を麺棒で5㎜ほどの厚さに伸ばし、お好みのクッキー型で型抜きをします。
⑥ 180℃に温めたオーブンで15分焼きます。

キューピー **マヨネーズ** 450g
卵黄たっぷりでコクとうま味が自慢！厳選された原料から生まれたマヨネーズです。

クーポン 対象商品 クーポン券は本誌下記

バター＆卵を使わず！簡単♪ふっくらサクサク!!

マヨネーズdeアメリカンケーキ

材料（直径15cm型1個分）
ホットケーキミックス…1袋（180g）、ミルクココア（加糖）…150g、牛乳…200㎖、マヨネーズ…90g

作り方
① ボウルにマヨネーズを入れて、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせます。
② ①にふるいにかけたホットケーキミックスとココアを2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜ合わせます。
③ オーブンシートを敷いたケーキ型に②を流し入れ、180℃に温めたオーブンで40分焼きます。

キューピー マヨネーズ 450g
店頭表示の本体価格より 40円引きクーポン
ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。上記商品を店頭表示本体価格より40円割引いたします。
■有効期限：2019年4月30日（火）まで
4901577042072000402
※ご利用の前に注意事項をよくご確認ください。

日清フーズ ホットケーキミックス 極もち 540g
店頭表示の本体価格より 10円引きクーポン
ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。上記商品を店頭表示本体価格より10円割引いたします。
■有効期限：2019年4月30日（火）まで
4902110349764200107
※ご利用の前に注意事項をよくご確認ください。

ハウス食品 フルーチェ イチゴ 200g
店頭表示の本体価格より 10円引きクーポン
ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。上記商品を店頭表示本体価格より10円割引いたします。
■有効期限：2019年4月30日（火）まで
4902402183212200105
※ご利用の前に注意事項をよくご確認ください。

ハウス食品 フルーチェ ミックスピーチ 200g
店頭表示の本体価格より 10円引きクーポン
ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。上記商品を店頭表示本体価格より10円割引いたします。
■有効期限：2019年4月30日（火）まで
4902402804506200101
※ご利用の前に注意事項をよくご確認ください。

森永乳業 PREMiL（プレミル）720㎖
店頭表示の本体価格より 10円引きクーポン
ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。上記商品を店頭表示本体価格より10円割引いたします。
■有効期限：2019年4月30日（火）まで
4902720109598200103
※ご利用の前に注意事項をよくご確認ください。

【クーポン利用のご注意】 ※他の割引サービスとの併用はできません。※ご精算1回にクーポン1枚のみご利用いただけます。※ご利用いただいたクーポンは回収させていただきます。
※クーポン券指定の商品のみでご利用いただけます。※価格は店頭でご確認ください。※一部店舗によってはお取り扱いのない場合もございます。※フィール全店（エクボ含む）にてご利用いただけます。

おいしい たのしい あったかい ――― フィールコーポレーション
グッドフィーリング

Take Free ご自由にお持ちください

GOOD FEELING

Vol. 70
美味しく 感じる つながる 食生活のためのコミュニケーション誌
2019 Spring

親子で楽しく作ろう♪

手づくり簡単♪おやつ

サクサク焼きたてのパイも冷凍パイシートを使えば簡単！手間をかけずに、親子で楽しくパパッと手づくりできます。見た目もかわいくて、おいしいおやつをご家庭で作ってみましょう。

クーポン 対象商品 クーポン券は本誌裏面
このマークの商品がお値打ちに！ お得なクーポン付き

簡単♪ミニチョコパイ

材料（パイシート1枚分）
冷凍パイシート…1枚、板チョコレート（ミルク・ホワイト）…各1/4枚、卵黄…適量

作り方
① 室温に戻したパイシートを放射状に8等分に切り、板チョコレートを1片ずつ乗せ、パイシートのふちに水をつけてフォークで押して止めます。
② ①に卵黄を塗り、200℃に温めたオーブンで7～8分ほど焼きます。

明治
ミルクチョコレート 50g
ホワイトチョコレート 40g
ミルクチョコは芳醇なカカオとミルクの味と香りが楽しめ、ホワイトチョコはコクのあるミルク感とすっきりした後味が楽しめます。

簡単♪ねじりジャムパイ

材料（作りやすい分量）
冷凍パイシート…2枚、ジャム…大さじ2、卵黄…適量

作り方
① 室温に戻したパイシートにジャムを塗って、もう1枚のパイシートで挟みます。
② ①のパイ生地の中心を3㎝ほど残して、放射状に16等分に切れ目を入れます。
③ 切れ目の入った生地をねじって卵黄を表面に塗り、200℃に温めたオーブンで7～8分ほど焼きます。

明治
パイシート 260g（2枚入）
風味豊かな明治発酵バター使用。144層に折り込んだ本格的パイシートで、サクッとふっくら焼き上がります。

スドージャム
100%フルーツ（ストロベリー・ブルーベリー）430g
砂糖を使わず果実と果汁で作った100%フルーツの自然な甘さが楽しめるジャムです。

中面で、簡単♪手づくりおやつレシピを紹介しています。

FEEL栄養士・フードコーディネーター　梅澤真琴

手軽にできて、みんな笑顔になれる

簡単！ひんやり♪おやつレシピ

簡単♪ふわふわフルーチェ・ムース

材料（4個分）フルーチェ…1袋、牛乳…100㎖、生クリーム…100㎖、粉ゼラチン…5g、砂糖…大さじ2、水…大さじ2、お好みのフルーツ…適量

作り方

① フルーチェに牛乳を加えて混ぜ合わせます。
② 水に粉ゼラチンをふり入れ、500Wの電子レンジで10～20秒加熱してゼラチンを溶かしておきます。
③ 生クリームに砂糖を加えて七分立てにして、①②と混ぜ合わせます。
④ ③をカップに入れて冷蔵庫で冷やし固めます。お好みのフルーツを飾ります。

クーポン対象商品
クーポン券は本誌裏面

ハウス食品
フルーチェ
（イチゴ・ミックスピーチ）各200g
牛乳と混ぜるだけの簡単デザート。果肉と果汁入りのフルーティなおいしさと、ぷるんとした食感を楽しめます。

雪印メグミルク
ナチュレ恵
（プレーン）400g
ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株を配合。酸味をマイルドに仕立てたヨーグルトです。

簡単♪もむだけ！フローズンヨーグルト

材料（作りやすい分量）プレーンヨーグルト…200g、生クリーム…100㎖、バナナ…1本、砂糖…50g

作り方

① バナナは皮をむいて1cm幅に切ります。
② ジッパー付ビニール袋に①とすべての材料を入れて、バナナをつぶすようにもみます。
③ ②を冷凍庫で凍らせて、一度取り出して手でもみつぶします。これを2～3回くり返して器に盛ります。

簡単♪もむだけ！カルピス・シャーベット

材料（作りやすい分量）カルピス…100㎖、牛乳…200㎖、いちご…4粒、キウイフルーツ…1個、黄桃…4カット、バナナ…1本

作り方

① フルーツ各種は食べやすい大きさに切り、シッパー付ビニール袋に入れます。
② ①にカルピスと牛乳を入れて冷凍庫で凍らせます。
③ 凍った②を冷凍庫から取り出し、よくもんで器に盛ります。

簡単♪カルピスの手づくりゼリー

材料（4個分）A｛カルピス…150㎖、水…150㎖、牛乳…400㎖、レモン汁…大さじ2｝、粉ゼラチン…15g、水…50㎖、お好みのフルーツ…適量

作り方

① 水に粉ゼラチンをふり入れ、500Wの電子レンジで10～20秒加熱してゼラチンを溶かしておきます。
② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、さらに①を加え混ぜたものをグラスに注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固めます。お好みのフルーツを飾ります。

森永製菓
クックゼラチン
30g（5g×6袋）
そのまま溶かして使える顆粒タイプのゼラチンです。手軽にデザートづくりができ便利です。

アサヒ飲料
カルピス 470㎖
国産生乳と95年以上受け継いできた乳酸菌と酵母の発酵から生まれた、さわやかなドリンクです。

簡単♪かけるだけ！カルピスのグレープみぞれ♪かき氷

材料（4人分）カルピス…200㎖、グレープジュース…200㎖、水…400㎖、シロップ…適量

作り方

① カルピスと水を混ぜ合わせ、製氷器に入れて冷凍庫で凍らせます。
② 別の製氷器にグレープジュースを入れて冷凍庫で凍らせます。
③ かき氷機に器をセットして①を削り、その上に②を削ります。お好みでシロップをかけます。

簡単♪かけるだけ！フルーチェのヨーグルトかき氷

材料（4人分）フルーチェ…1袋、プレーンヨーグルト…200g、砂糖…大さじ4、かき氷…適量

作り方

① フルーチェとプレーンヨーグルト、砂糖を混ぜ合わせます。
② 器にかき氷を盛り、①をのせます。

簡単♪牛乳プリン

材料（4個分）牛乳…600㎖、粉ゼラチン…7.5g（1.5袋）、砂糖…70g、水…大さじ2、ジャム…適量

作り方

① 水に粉ゼラチンをふり入れ、500Wの電子レンジで20秒加熱してゼラチンを溶かしておきます。
② ボウルに牛乳と砂糖、①を入れてよく混ぜ合わせ、網で濾したものをグラスに注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固めます。ジャムを飾ります。

クーポン対象商品
クーポン券は本誌裏面

森永乳業
PREMiL（プレミル）
720㎖
乳脂肪分60%カットなのに飲みごたえがあり、牛乳の2倍のカルシウム、1.4倍のたんぱく質が摂れるミルクです。

簡単♪ハイチュウかき氷

材料（作りやすい分量）ハイチュウ…1本（12粒）、水…150㎖

作り方

① ボウルにハイチュウと水を入れてラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱します。ハイチュウをスプーンでつぶしながら溶かします。
② プラスチック容器に①を入れて冷凍庫で凍らせます。
③ 凍った②をかき氷機で削って器に盛ります。

森永製菓 ハイチュウ
（ストロベリー・グリーンアップル・グレープ）各12粒
丸しぼり果汁入りでジューシー！果実のおいしさと香りを楽しめるキャンディです。

簡単♪のっけるだけ！

フォカッチャonジェラート

材料（4個分）フォカッチャ…4個、シナモンシュガー…大さじ2、バター…40g、ジェラート…適量、はちみつ…適量

作り方

① フォカッチャにシナモンシュガーをふって、オーブントースターで3分加熱します。
② ①が熱いうちにバターをのせ、ジェラートを添えて、はちみつをかけていただきます。

パスコ
超熟フォカッチャ
4個入り
もっちり、しっとりした食感で、オリーブの風味がほんのり香るフォカッチャです。

ロッテ ジェラートマルシェ
（バニラ・ベルギーチョコ・ストロベリー）
113㎖
バニラ、チョコ、いちごなど、素材の味わいが楽しめる口あたりなめらかなジェラートです。

簡単♪カラフル・デザート

フルーツポンチ・ソーダ

材料（1人分）グミ…5～6個、炭酸水…100㎖、フルーツ缶詰（フルーツ、シロップ）…適量、

作り方 ① ボウルにグミとフルーツを缶詰のシロップごと入れ、炭酸水を注いで冷蔵庫で30分ほど冷やし、グラスに取り分けていただきます。

UHA味覚糖 コロロ
（アップルコンポート52g・メロン40g・グレープ48g）
果実そのものような プチッとはじける食感が楽しめる新感覚グミです。

サントリー
天然水スパークリングレモン
500㎖
キリッと強めの爽快な刺激に、有機レモン果汁をひと絞り！南アルプスの天然水で作った炭酸水です。

フルーツ・ソーダフロート

材料（1人分）ジャム…大さじ2、炭酸水…200㎖、ジェラート…適量

作り方 ① グラスにジャムと炭酸水を1/4ほど入れて混ぜ合わせます。
② さらに残りの炭酸水3/4を注ぎ、ジェラートを浮かべます。

おなかの調子を良好に！

乳酸菌飲料で簡単アレンジ♪ドリンク！（各1人分）

さっぱり♪爽やかスパークリング！
ピルクル＋炭酸
ピルクル 1本（65㎖）＋ 炭酸 50㎖

日清ヨーク
ピルクル
65㎖×10
生きたまま腸に届く乳酸菌がおなかの中で活躍！長時間丹念に発酵させた乳酸菌飲料です。

乳酸菌とリコピンで、おいしい♪ヘルシー！
ピルクル＋トマトジュース
ピルクル 1本（65㎖）＋ トマトジュース 50㎖

乳酸菌とビタミンCで、すっきり♪ヘルシー！
ピルクル＋柑橘系フルーツジュース
ピルクル 1本（65㎖）＋ 柑橘系フルーツジュース（オレンジ・グレープフルーツなど）50㎖