



## 華やかなフルーツドリンク 話題のモクテル♪

モクテルとは、イギリス生まれのノンアルコールカクテルの総称。ジャムやフルーツを使って、家族みんなで楽しめるパーティードリンクをつくってみましょう。

### ジャムでつくる♪フルーツソーダ

材 料 (1人分)  
お好みのジャム…大さじ2(約40g)、  
水…大さじ1、炭酸水(無糖)…150ml

つくり方 ①グラスにジャムと水を入れて混ぜ合わせます。  
②①に炭酸水を注ぎ、軽く混ぜ合わせます。



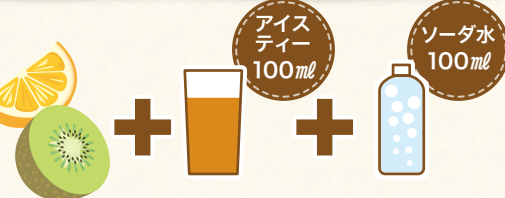
フルーツ  
ティースカッシュ

ジャムでつくる♪  
フルーツソーダ

アイス  
いちごミルク

### フルーツ♪ティースカッシュ

材 料 (1人分)  
お好みのフルーツ  
オレンジの実  
…1/4個分、  
キウイの果肉  
…1/2個分



グラスにお好みのフルーツ、アイ스티ーの順に入れ、炭酸水を注ぎます。

### アイスいちごミルク

材 料 (1人分)  
いちご(4粒)  
4等分にカットし、  
砂糖(大さじ1)を  
まぶして凍らせて  
おいたもの



牛乳  
150ml

グラスに冷凍いちごを入れ、牛乳を注ぎます。  
冷凍いちごが少し溶けたら飲みごろです。



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

Take Free ご自由にお持ちください

グッドフィーリング

# Good Feeling-ing

2022  
Vol.81

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

ベジタブル(野菜)や  
フルーツを使った  
からだにやさしい  
「ベジフルおやつ」。  
ご家庭で楽しく  
手づくりして  
みましょう。



親子でつくろう♪

コロコロ♡もちり  
ひとくちドーナツ

フルーツ  
たっぷり!  
グラノーラクッキー

レンジで  
楽ちん♡  
手づくりジャム

カンタン♪  
かわいい  
昔ながらの蒸しパン

野菜が苦手なお子様にもオススメ♪  
カンタンで、かわいくて、ヘルシー!!  
家族想いなレシピをご紹介します。

Profile 梅澤真琴

フィール栄養士として、惣菜・弁当やお客様レシピを開発中。  
梅講師、クックパッドアンバサダー2022としても活躍中。  
自身も2人の男児の母として、『簡単&美味しいのに、手抜きに  
見えない料理』を追求する日々。時短技、常備菜も得意です。

簡単でも手抜きに見えないレシピを  
フィール公式ホームページでご紹介!



働くお母さん  
梅澤真琴の

簡単なお助けレシピ

詳細はこちら!



バレンタイン・ホワイトデー  
春休みに



おうちで作った「手作りおやつ」の写真を  
Instagramで大募集!



家族で楽しむ♪

【キャンペーン期間】2022年

2月4日(金)▶3月31日(木)

## 手作りおやつ時間

「#フィールでおやつ作り」  
を付けて投稿しよう!

フィール公式  
Instagram  
アカウント  
@feel.jp



キャンペーンの詳細は、  
こちらのQRコードより  
アカウントの投稿を  
ご確認ください。

応募していただいた方の中から抽選で

フィール

マイバスケット

50名様にプレゼント!



マイバスケットのココがスゴイ!

- ① レジのあと、  
詰め直さなくてもOK!  
時間短縮になる!
- ② レジ袋がいらない。  
レジ袋代が必要なく  
さらにeco!
- ③ バッグと違って  
重いものが入っても  
形が崩れない!
- ④ 汚れても  
お手入れ簡単で  
衛生的です!





# 野菜とフルーツでつくった からだにやさしく・ヘルシーな

# ベジフルおやつレシピ



カンタン♪かわいい

## 昔ながらの蒸しパン

離乳食にも  
おすすめ!



## にんじん

**材料** にんじん…1/2本(約70g)、  
(4個分) **A**〔薄力粉…120g、ベーキングパウダー…大さじ1/2〕、  
砂糖(上白糖)…30g、水…大さじ5

**つくり方**

- ① にんじんを、すりおろします。
- ② **A**をふるいにかけ、①と砂糖と水を加えて混ぜます。
- ③ ②をカップに分け入れて、強火で沸騰した蒸し器に入れて約13分蒸し上げます。



## いちご&ミルク

**材料** いちご…6粒(約120g)、  
(4個分) **A**〔薄力粉…120g、ベーキングパウダー…大さじ1/2〕、  
砂糖(上白糖)…50g、牛乳…大さじ3

**つくり方**

- ① いちごをフォークでつぶします。
- ② **A**をふるいにかけ、①と砂糖と牛乳を加えて混ぜます。
- ③ ②をカップに分け入れて、強火で沸騰した蒸し器に入れて約13分蒸し上げます。



## バナナ

**材料** バナナ…1本、  
(4個分) **A**〔薄力粉…120g、ベーキングパウダー…大さじ1/2〕、  
砂糖(上白糖)…40g、水…100ml

**つくり方**

- ① **A**をふるいにかけ、砂糖と水を加えてサツと混ぜます。
- ② バナナをフォークでつぶし、①の生地に加え、マーブル状になるよう混ぜます。
- ③ ②をカップに分け入れて、強火で沸騰した蒸し器に入れて約13分蒸し上げます。

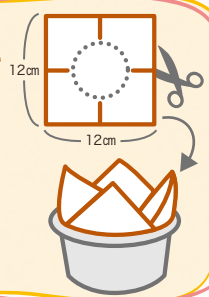


クレー  
キチントさん  
クッキングシート  
ミニ  
(25cm×5m)

両面シリコーン樹脂加工  
なので、食材がくっつかず  
サラッととはがれて、キレイ  
に仕上がります!

## クッキングシートで カップづくり!

クッキングシートを12cm角に  
切ります。型の底にあたる部分  
(点線内)を残し、4カ所に切り  
込みを入れたら、型に敷きます。



フルーツたっぷり!

## グラノーラクッキー

**材料** バター(またはマーガリン)…80g、薄力粉…100g、  
(20枚分) フルーツグラノーラ…100g、グラニュー糖…50g、  
シナモンパウダー(お好みで)…5〜10ふり

**つくり方**

- ① バターを室温で柔らかくして、グラニュー糖を加えて、すり混ぜます。
- ② 薄力粉とシナモンを合わせてふるいにかけ、①に加えて、さっくり混ぜ合わせます。
- ③ ②にフルーツグラノーラを加え混ぜます。
- ④ ③の生地を20等分して手で丸め、約5mmの厚さになるよう形を整え、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで20〜25分焼きます。

カルビー フルグラ

オーツ麦、ライ麦、玄米などの  
穀物を焼き上げたグラノーラと  
甘酸っぱいフルーツが楽しめます。



コロコロ♥もちり

## ひとくちドーナツ



森永製菓  
ホットケーキミックス

卵不使用で、ふんわり食感。  
ホットケーキ以外のお菓子・  
料理も簡単につくれます。



J-オイルミルズ  
AJI-NO-MOTO  
こめ油

コクと甘みが特徴の、  
どんな料理にも気軽に  
使えるこめ油です。



## かぼちゃ

**材料** かぼちゃ…正味400g、ホットケーキミックス…150g、卵…1個、  
(10個分) 揚げ油…適量、砂糖…適量

**つくり方**

- ① かぼちゃは種を取り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱して、スプーンで皮から実をこそげ取ります。
- ② ①とホットケーキミックスと卵を混ぜ合わせ、しっかりとこねて一口大に丸めます。
- ③ 160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げて、お好みで砂糖をまぶします。



## さつまいも

**材料** さつまいも…大1本(400g)、ホットケーキミックス…150g、  
(10個分) 卵…1個、揚げ油…適量、砂糖…適量

**つくり方**

- ① さつまいもはしっかり洗い、皮付きのまま1cm幅にスライスし、水にさらしてあくを抜きます。
- ② 水気を切った①のさつまいもを電子レンジ(600W)で約10分加熱してマッシュします。
- ③ ②にホットケーキミックスと卵を加え混ぜ、しっかりとこねて一口大に丸めます。
- ④ 160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げて、お好みで砂糖をまぶします。



## じゃがいも&豆腐

**材料** じゃがいも…小2個(200g)、**A**〔豆腐(絹ごし)…100g、ホット  
(10個分) ケーキミックス…150g、砂糖…大さじ1〕、揚げ油…適量、砂糖…適量

**つくり方**

- ① じゃがいもは電子レンジ(600W)で約5分加熱して皮をむき、マッシュします。
- ② ①に**A**を加え混ぜ、しっかりとこねて一口大に丸めます。
- ③ 160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げて、お好みで砂糖をまぶします。

レンジで楽ちん♥

## 手づくりジャム



ヨーグルトの  
トッピングに  
おすすめ!



## キウイ

**材料** キウイフルーツ…1個(約100g)、  
(つくりやすい分量) **A**〔グラニュー糖…大さじ1、レモン汁…小さじ1〕

**つくり方**

- ① キウイは皮をむいて、5〜7mm角に切ります。
- ② 耐熱ボウルに①と**A**を入れて混ぜ、電子レンジ(600W、ラップなし)で2分加熱します。
- ③ ②を軽く混ぜて、再び電子レンジで2分加熱します。



## いちご

**材料** いちご…4〜5粒(100g)、グラニュー糖…30g、  
(つくりやすい分量) **A**〔レモン汁…小さじ1、サラダ油…2〜3滴〕

**つくり方**

- ① いちごは洗って半分に切り、水気をふき取り、耐熱ボウルに入れてグラニュー糖をまぶし、水分が出るまで30分ほど置きます。
- ② ①に**A**を加えて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ③ ラップをはずして、再び電子レンジで3分加熱した後、スプーンでいちごを軽くつぶします。



## にんじん&りんご

**材料** にんじん…大1/2本(約100g)、りんご…1個(約300g)、  
(つくりやすい分量) **A**〔グラニュー糖…60〜70g、レモン汁…大さじ2〕

**つくり方**

- ① にんじん、りんご(1/2個)はすりおろし、残り1/2個のりんごは粗みじん切りにします。
- ② 耐熱ボウルに①と**A**を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ③ ②をよく混ぜて、再びラップをして電子レンジで3分加熱後、ラップをはずしてよく混ぜて電子レンジで1〜3分加熱します。



## バナナ

**材料** (つくりやすい分量) バナナ…1本、レモン汁…小さじ1/2

**つくり方**

- ① 耐熱ボウルに皮をむいたバナナを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- ② ①にレモン汁を加え、ホイッパーでバナナをつぶすようによく混ぜ合わせます。



森永乳業  
ビヒダス プレーン  
ヨーグルト



乳酸菌に加え、  
大腸まで届くビフィズ菌  
BB536を配合の  
プレーンヨーグルトです。

脂肪ゼロ

