



Contents

もくじ

材料	3
道具	4
調理器具	5
お菓子をつくる前に／材料のはかり方	6
火加減の見分け方／揚げ油の温度	7



《コンビニで人気！》

リングドーナッツ	8
チュロス	9
豆花	14
台湾カステラ	16
メロンショートケーキ	19
みるくもち	20

《SNSで人気！》

釜パン	22
地球グミ	23
ようかんトースト	28
トーフパン	30
ココアパン	32

《イベントで人気！》

ひな祭り 三色だんご	34
みたらしだんご&いそべ巻き	36
母の日 スフレパンケーキ	38
チョコバナナパンケーキ	40
100円ショップで便利グッズ	41
父の日 ダルゴナコーヒー	42
敬老の日 大福	44
フルーツ大福	45

Ingredients

ざいりょう 材料

この本では、100円ショップや100円コンビニで買えるものを材料1つと考えると、3つの材料「300円」で作れるレシピを中心に紹介しています。その他、たまごは2こで100円、牛乳は200mlで100円など、使用量で計算し、さとう、塩、水、水、サラダ油、しょうゆは、「300円」の材料費のなかには入っていません。



たまご
カラなしで1こ60gがめやす。



つぶあん
小豆をあまく煮てつぶしたあん。



こしあん
小豆をあまく煮てつぶし、こして皮を取りのぞいたあん。



無調整豆乳
水で大豆を煮て、こした液。



粉ゼラチン
液体を固める時に使う。



粉末寒天
テングサやオゴノリなどの海藻が原材料。



まっ茶パウダー
てん茶を粉末にしたもの。



クルミダイス
細かく切ったクルミ。



かき氷シロップ
この本では青いシロップを使用。



白玉粉
もち米からつくった粉。



かたくり粉
ジャガイモから製造される馬鈴薯でんぷん。



ホットケーキミックス
小麦粉、さとう、ベーキングパウダーなどを配合したもの。

(参考にした価格・商品は2023年8月現在のものです)

Taiwan Castella



CONVENIENCE STORE

たいわん
台湾カステラ

すいはんき
炊飯器でできる!

や
焼きたてふわふわ、冷やすとしっとり!



道具

はかり/ボウル/^{計量}スプーン/^{計量}カップ/
ハンドミキサー(またはあわ立て器)/ゴムベラ/
炊飯器/ミトン/お皿

ぎょうりょう
材料 [1台分(直径17cm)]

たまご	4こ
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	70mL
水	70mL
まとう	60g

つくり方

1

ボウルにたまごを1こずつわりいれ、
^{計量}スプーン(大さじ)でそっと卵黄
をすくって、別のボウルにうつす。



2

たまご4こ分を卵黄と卵白に分けた
ところ。



3

^{計量}のボウルに、サラダ油、水を入
れ、ハンドミキサーでよく混ぜる。



4

3にホットケーキミックスを^{計量}加え、
ハンドミキサーでよく混ぜる。



5

^{計量}の卵白でメレンゲをつくる。
きれいに洗ってかわかしたハンドミ
キサーで、かるくあわ立てる。



(つぎのページへ)



SNS
SNSで人気!

Cloud Bread



くも 雲パン

ふわふわ! 話題のメレンゲパン♪
(つくり方は24ページ)

Earth Gummy



地球グミ

中からジャムがトロ〜リ♪
(つくり方は26ページ)