


子どもも作れる簡単おやつ





おすすめレシピ

平成30年10月16日


<ゆでるもの>

献立名	材 料	分量	作 り 方
豆腐入り きな粉だんご (7人分)	白玉粉 絹ごし豆腐 きな粉 黒砂糖 塩	126g 140g 35g 21g 適宜	<ol style="list-style-type: none"> ① 白玉粉と豆腐に水を入れ耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。 ② 沸騰したお湯に、食べやすい大きさに丸めて茹でる。 ③ きな粉、黒砂糖、塩を混ぜ合わせ、白玉団子の上にかける。 

<オーブンで焼く>

献立名	材 料	分量	作 り 方
シナモンロール (15人分)	ホットケーキミックス 無塩バター プレーンヨーグルト 卵 フィリング [シナモンパウダー 砂糖]	250g 50g 50g 1個 小さじ1 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルに室温に戻したバター、ホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、溶きほぐした卵の順に加え、ゴムベラでよく混ぜる。生地がひとまとまりになったらラップをかけ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。 ② 打ち粉をした台の上に生地をのせ、めん棒で横25cm×縦20cmに伸ばす。まわりを2cmほど空けて、混ぜ合わせたシナモンと砂糖を散らして端から巻く。 ③ 巻き終わりは生地を指でつまみ、3cm幅に切る。 ④ コンベクションオーブンに切り口が上に、巻き終わりが内側になるように並べる。170℃で10～15分間焼く。    




<鍋でねりあげる>

献立名	材 料	分量	作 り 方
牛乳もち (4人分)	牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 黒みつ	300ml 30g 50g 適宜 適宜	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に牛乳と砂糖、片栗粉を入れ、溶かしながら火にかける。 ② 木べらでしっかり混ぜながら①をまとめていく。まとまったら火を止める。 ③ タッパーを水でぬらし、①を入れて平らにし、粗熱をとれたら冷蔵庫で冷やす。 ④ ①を食べやすい大きさに切り、お好みできな粉や黒みつをかける。 

<油で揚げる>

献立名	材 料	分量	作 り 方
ポンデリング (7人分)	ホットケーキミックス 白玉粉 牛乳 油(揚げ用) 粉砂糖	112g 56g 84cc 適宜 適量	<ol style="list-style-type: none"> ① 白玉粉をボウルに入れ、大きな粒をつぶす。 ※時短する場合、白玉粉をフードプロセッサーにかけ粉状にしておく。 ② ①に牛乳を少しずつ入れ、泡立て器でその都度混ぜる。 ③ ドロドロになったものを更によく混ぜる(20回) ④ ③にホットケーキミックスを入れ、泡立て器でゆっくり混ぜる。 ⑤ 耳たぶのかたさに混ぜる。 ※水分が多いとき、少ないときはホットケーキミックス、牛乳で微調整 ⑥ クッキングシートを8cm×8cmの正方形に切っておく。 ⑦ 生地を7等分にし、丸める。  <ol style="list-style-type: none"> ⑧ ⑦の生地を半分、さらに3等分にし、6等分になるようにわける。 ⑨ ⑥のクッキングシートの上に⑧の生地をリング状に並べて置く。  <ol style="list-style-type: none"> ⑩ 170℃前後の油に⑨をシートごとに入れて、揚げる。 ※シートは自然とはがれる。 ひっくり返しながらきつね色に揚げる。  <ol style="list-style-type: none"> ⑪ 仕上げに粉砂糖をふりかけ、出来上がり。 ☆子どもたちとクッキングを行った時のレシピです。 ①～④の工程は1人1役とし、力のいる⑤や油を使う⑩を大人がした以外は、成形もねんど遊びの要領で子どもたちが行いました。大人と子ども一緒に行うことで達成感も大きいレシピかと思います。 

<フライパンで焼く・炒める>

献立名	材 料	分量	作 り 方
<p>チーズとごはんのお焼き (7人分)</p>	<p>ごはん ピザ用チーズ サラダ油 青のり しょうゆ</p> 	<p>420g 49g 適量 少々 7g</p>	<p>① ボウルに温かいごはんを入れ、チーズを混ぜる。</p>  <p>② フライパンにサラダ油を熱してなじませ、①を平たく焼く。</p>  <p>③ こんがり色づくまで両面焼き、青のりとしょうゆをふってできあがり。</p>