

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
ほうれん草の 白玉団子 ～きな粉～ (約20個分)	白玉粉 ほうれん草 絹ごし豆腐 きな粉 砂糖 塩	100g 30～50g 80g	<ol style="list-style-type: none"> ① ほうれん草をゆでる。 ② ゆでたほうれん草をミキサーにかける。 ③ ボウルに②で細くなったほうれん草と絹ごし豆腐、白玉粉を加え、よく混ぜる。 このとき、白玉粉は生地の様子を見ながら徐々に加えるのがポイント。耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。 ④ ③でできた生地を一口大に丸め、沸騰した鍋の中に入れる。団子が浮き上がってきたらザルに取り上げる。 ⑤ きな粉と砂糖は1:1の割合で混ぜ、塩を少量加えておく。 ⑥ ⑤を④にかけたら出来上がり。
豆腐入り きな粉だんご (1人分)	白玉粉 絹ごし豆腐 きな粉 黒砂糖 塩	18g 20g 5g 3g 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。
きな粉団子 (1人分)	白玉粉 水 きな粉 砂糖 塩	30g 7g 3～4g 少々	<ol style="list-style-type: none"> ① 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの固さにする。 ② 小さく丸め、沸騰したお湯に入れ茹でる。 ③ 浮き上がってきたら、水にとり、冷ます。 ④ きな粉、砂糖、塩を合わせておく。 ⑤ ③の水をよく切って④を半分加えて和え、器に盛り付けて、残りの④を上からかける。 <p>☆子どもと一緒に作る時は、白玉粉を丸めて茹でる所をしてもらおう。(火気注意) 年少児くらいは、器にもりつけてのきな粉をかける作業をしてもらっても良いと思う。</p>
さつまいもの 茶巾絞り (4人分)	さつまいも バター 砂糖 塩 レーズン	100g 2g 10g 少々 4粒	<ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもは皮をむき、切って水につけ、ゆでて水を切る。 ② 熱いうちにバターと砂糖と塩を①に混ぜ合わせ、水分をとばす。 ③ ラップに一人分ずつ分けてレーズンをのせて茶巾にしぼる。




献立名	材 料	分量	作 り 方
ココナッツミルク 白玉団子 (4人分)	白玉粉 薄力粉 水 ココナッツミルク ゆであずき	100g 100g 200ml 150ml 60g	① 白玉粉と薄力粉を混ぜ合わせ、水を少しずつ加え、手でよくこねる。(耳たぶの固さまで) ② 鍋に多めの湯をわかし、直径2.5cmくらいの団子状に丸めながら入れ、浮き上がるまでゆでる。 ③ 浮き上がった団子水を水で冷やす。 ④ 冷やした団子をうつわに入れ、ココナッツミルクを入れて飾りにゆであずきをのせて出来上がり。 ※直径2.5cmくらいの団子約30個分

<火を使わない>

献立名	材 料	分量	作 り 方
ビスケットケーキ (25人分)	マリービスケット 牛乳 生クリーム 砂糖	1箱 100cc 200cc 30g	① 生クリームを氷水につけながら泡立て、砂糖を加えて8分立てにする。 ② ビスケットをサッと牛乳にひたし、上に①のクリームを塗り、重ねていく。 ③ ②を冷蔵庫で冷やす。 ※長ければ長い方がいい。 ④ ③を斜めに切って盛り付ける。
カラフルおにぎり (4人分)	白ご飯(子ども茶碗4杯分) 枝豆 梅干し かつお削り節 きなこ 砂糖 塩	400g 40個 大2個 8g 12g 12g 少々	① 炊いたご飯(子ども茶碗1ぱい分)を3等分に分ける。 ② 枝豆はゆでたもの(冷食でもOK)をさやから出しておく。 ③ 梅干しは手で細かくちぎり、かつお節を混ぜる。 ④ きな粉に砂糖、塩で味をつける。 ⑤ A・・・枝豆入りごはん B・・・梅干し・かつお入りごはん C・・・白ごはんにきな粉をまぶす それぞれをラップで丸める。
まぐかつぶ 白玉ぜんざい (4人分)	白玉粉 水 ゆであずき缶 水	大さじ6杯 大さじ4杯 400g 大さじ2	① 器に白玉粉大さじ6杯を入れ、水大さじ4杯を加えて混ぜてひとかたまりにする。 ② 同じくらいの大きさに14～16個に分けて丸める。 ③ ②の団子の真ん中を少しへこませ、耐熱皿に並べる。 ④ ③を600Wで30秒くらい加熱する。 ⑤ 4個のマグカップを用意し、その1個ずつにゆで小豆を100g入れ、④の団子3～4個と水大さじ1杯(あずき缶が甘すぎる時は水を多めに)加えて混ぜ、マグカップごと電子レンジに入れて、600Wで1分加熱する。






<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	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。
かぼちゃの クッキー (約40～50枚分)	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 卵(M) かぼちゃ ベーキングパウダー	225g 55g 110g 1個 100g 小さじ1/2	 ① かぼちゃは小さめにカットし、ラップをして電子レンジで柔らかくし、熱いうちに潰しておく。 ※皮は飾り用に使用するので、短めにカットしておく。(皮も電子レンジにかけておく) ② 室温に戻したバターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を数回に分けて入れ、よく混ぜる。 ③ 溶き卵を数回に分けて入れ、分離しない様に混ぜる。 ④ ①のかぼちゃを入れ混ぜる。 ⑤ 合わせて振るっておいた薄力粉、ベーキングパウダーを数回に分けて入れ、さっくりと混ぜる。 ⑥ ⑤をラップに包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。 ⑦ かぼちゃの型を抜き、①で残しておいた皮で目や口を作り、180℃に余熱したオーブンで10～15分ほど焼き完成。
大豆の ビスコッティ (みそ汁の具) (8人分)	みそ汁の具(大豆) 卵 砂糖 太白ごま油 薄力粉 ベーキングパウダー 板チョコ ※みそ汁の具は商品名で 要冷蔵の呉汁のもと	60g 1個 55g 大さじ1 120g 小さじ1/2 1/2枚(25g)	① ボウルに卵を泡立て器で溶きほぐし、砂糖、ごま油を混ぜ合わせる。 ② ①に薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。 ③ ②に180℃8分ローストしたみそ汁の具とチョコレートを手で混ぜ合わせ、生地を作る。(打ち粉をする) ④ 天板に、クッキングシートを敷き、切り口を想像しながら③の生地を厚さ1cm×縦10cm×横20cm位のドームの形にまとめ、温めたオーブン180℃で20分焼成する。 ⑤ 冷やして生地が落ち着いたら、1cm弱位の厚さに切り、切り口を上にして再び、オーブンで150℃15分焼成したら、出来上がり。

献立名	材 料	分量	作 り 方
マカロン (25個分)	卵白 グラニュー糖 アーモンドパウダー 粉砂糖 ジャム	50g 25g 60g 90g 適宜	<ol style="list-style-type: none"> ① アーモンドパウダーと粉砂糖はよく混ぜ合わせ、ふるう。 ② 油気のない、きれいなボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでほぐす様に混ぜてから泡立てる。全体が泡になり、ほんの少しボリュームが出てきたら、グラニュー糖を3回に分けて加え、十分なボリュームが出るまでしっかり泡立てる。 ③ 立てたメレンゲにふるった粉類を入れ、ゴムベラでムラなく混ぜる。粉っ気がなくなったら、ボウルのへりにすりつけて、泡をつぶす様にして混ぜる。鉄板にクッキングシートを敷いて、2cmくらいの大きさに絞る。20分おく。 ④ 160℃のオーブンで約12分焼き、焼けたらクーラーの上に移して冷やす。ジャムをはさみ完成。
チョコチップ クッキー (約50個分)	ホットケーキミックス 有塩バター チョコチップ 牛乳	250g 110g 50g 50cc (調整する)	<ol style="list-style-type: none"> ① 溶かしたバターにホットケーキミックスを入れ、混ぜる。 ② さっくり混ぜ、粉気があれば牛乳を入れる。 ③ チョコチップを入れて混ぜる。 ④ クッキングシートにスプーンで直径2～2.5cmくらいに生地をのせる。間隔をあけておく。 ⑤ 予熱したオーブンで焼く。 (コンベクションオーブンで170℃10分位)
ごまビスケット (10人分)	黒砂糖 スキムミルク 卵 サラダ油 白いりごま ホットケーキミックス	10g 10g 1/2個(25g) 大さじ1(10g) 大さじ1 100g	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルに黒砂糖、スキムミルク、卵を入れて、よく混ぜ合わせる。 ② ①にサラダ油を加えて混ぜ、白いりごま、ホットケーキミックスを加えて混ぜ、ひとまとめにする。 ③ ②を10等分にして丸める。クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、手の平で軽く平らに広げ、160℃に予熱したオーブンで13分ほど焼く。
カップケーキ (5人分)	ココア ホットケーキミックス 砂糖 卵 バター 牛乳 飾り	15g 85g 50g 2個 20g 10ml 好みで	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルに砂糖と全卵を入れてハンドミキサーでもったりするまでよく混ぜる。 ② 溶かしたバターと牛乳を①に加え、全体を混ぜる。 ③ ココアとホットケーキミックスをふるい、②に加え、へらで切るように混ぜる。 ④ 生地をカップに流しいれ、170度のオーブンで25分焼く。 ⑤ 冷めたらデコレーションする。
さつまいもケーキ (4人分)	さつまいも 卵 生クリーム 砂糖	200g 1個 100ml 40g	<ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもは皮をむき、輪切りにしてボイルする。 ② ①をボウルに取り出し、フォークでつぶす。(あらほぐしてよい) ③ ②に卵、生クリーム、砂糖を加える。 ④ 型に流しいれ、250度に予熱したオーブンで20分焼く。



献立名	材 料	分量	作 り 方
ジャムマフィン (4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス 卵 生クリーム 好みのジャム 	<ul style="list-style-type: none"> 80g 36g 52g 40g 	<ul style="list-style-type: none"> ① ボウルに卵・生クリーム・ジャムを加え、泡だて器でよく混ぜる。 ② ①にホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。 ③ アルミカップに②の生地を入れて、170度のオーブンで20分焼く。
バナナビスケット (5人分)	<ul style="list-style-type: none"> バナナ ホームミックス 卵 バター 	<ul style="list-style-type: none"> 小1本 150g 1/2個 25g 	<ul style="list-style-type: none"> ① バターを湯せんで溶かす。 ※オーブンを180度に温めておく。 ② バナナをフォークなどでつぶし、①とホームミックス・卵をボウルに入れ、混ぜ合わせる。 ③ クッキングシートに②をスプーンで落とし入れ、温めておいたオーブンで15分焼く。
卵ボーロ (170個分)	<ul style="list-style-type: none"> 溶き卵 砂糖 スキムミルク 片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> 大さじ2 50g 大さじ3 100g 	<ul style="list-style-type: none"> ① ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。 ② 全体が白くもったりしたら、片栗粉を加え、ゴムベラで切るようにして混ぜ合わせる。 ③ 生地がなじんだら、手にとってひとまとめにし、ラップで包み、室温で30分ねかせる。 ④ オーブンは120度に温めておく。 ⑤ 天板にオープン用シートを敷き、生地を直径1cmに丸めて並べる。 ⑥ オーブンの上段に入れ、20～25分焼く。 ⑦ 全体がカラッと乾き、うすく焼き色がついたらできあがり。
かぼちゃボーロ (4～6人分)	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ 片栗粉 砂糖 マーガリン 	<ul style="list-style-type: none"> 160g 200g 60g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> ① かぼちゃをゆでるか蒸して、つぶし、裏ごしする。 ② マーガリンと砂糖をボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。 ③ ①のかぼちゃと片栗粉を加え、混ぜ合わせる。 ④ 生地を適当な大きさに丸め、180度のオーブンで15～20分程焼く。 
フルーツぎょうざ (4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ぎょうざの皮 バナナ りんご バター シナモンシュガー (シナモンとグラニュー糖) 粉糖 	<ul style="list-style-type: none"> 8枚 1本 1/2個 20g 適量 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ① フルーツをカットする。 ② バターを溶かしたフライパンにりんごを入れ、少し柔らかくなるまで焼く。 ③ バナナを入れ、少し溶けた感じになったら火を止め、シナモンシュガーをふり、冷ます。 ④ 皮でつつむ。 ⑤ 180度、15分オーブンで焼く。 ⑥ 粉糖をふる。 
ごはんせんべい (4～6人分)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いりごま 青のり 塩 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 400g 大さじ2 小さじ4 少々 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ① ボウルに温かいご飯を入れ、ごま・青のり・塩を入れ、よく混ぜる。 ② すりこ木でご飯の粒が半分くらい残るようによくつく。 ③ ご飯を10等分にしたものをおオープンシートの上に並べ、スプーンの背を使い、薄くのばす。(又はラップかオープンシートを重ねて、手でのばしてもいいです) ④ 180度のオーブンで15分程焼く。 (トースターでもいいです。) ⑤ 焼きあがったらしょうゆをぬる。 ※じゃこ、干しえび、好みのふりかけなどでもおいしい)

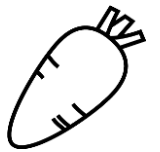
<鍋でねりあげる>

献立名	材 料	分量	作 り 方
ミルクもち (1人分)	片栗粉 砂糖 牛乳 きな粉 砂糖	10g 10g 60g 4g 3g	① 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、火にかけ、ゆっくり焦がさないように火が通るまで混ぜる。 ② バットを水でぬらし、①を流し入れ冷やしかためる。 ③ ②を1cm～2cm位の大きさに切る。 ④ きな粉、砂糖を混ぜ、③にまぶす ※アレルギー対応食 きな粉→除去 牛乳→水または豆乳




<蒸す>

献立名	材 料	分量	作 り 方
おにまんじゅう (6人分)	さつまいも 砂糖 小麦粉 水	200g 70g 100g 大さじ3～5	① 洗ったさつまいもを食べやすい大きさ(8mm～1cmのサイコロ状)に切って、ボウルに入れる。 ② 砂糖をふりかけて、よく混ぜる。 ③ ②を15分くらいおいておく。 ④ ③のさつまいもに、小麦粉をふりかける。 ⑤ 用意した水を入れ、ダマがなくなるまで、しっかり混ぜる。 ⑥ クッキングシートは10cm角を6枚準備しておく。 ⑦ ⑥のクッキングシートの上に⑤を分ける。 ⑧ 蒸し器に⑦を入れて、中火で20分位蒸す。 ⑨ さつまいもに竹串やはしが通ったらできあがり。 ※絵本「おふくさんのおふくわけ」のメニューより
おからあんまん (1人分)	A { ホットケーキミックス おから 牛乳 サラダ油 こしあん	25g 12g 5g 3g 25g	① Aを混ぜ合わせ、生地を作る。 ② こしあんは丸める。 ③ ①で②を包み、蒸し器に並べ、中火で20分位蒸す。
キャロットパン (4人分)	ホットケーキミックス 人参 卵 チーズ バター 牛乳	100g 48g 24g 20g 6g 60cc	① 人参はすりおろす。 ② 材料をすべてボウルに合わせて混ぜる。 (生地の固さに応じて牛乳は適量) ③ アルミカップに入れる。 ④ スチームで15分程蒸す。



献立名	材 料	分量	作 り 方
ふくれ菓子 (4人分)	黒砂糖(粉) 水 薄力粉 重曹 酢	150g 180cc 200g 小さじ2 大さじ2	① ボウルに黒砂糖と水を入れ、よく溶かしておく。 ② 薄力粉と重曹を合わせてふるって①に加え、ダマがなくなるまで混ぜる。 ③ ②に酢を入れ軽く混ぜ、クッキングシートをしいたザルに流し入れる。 ④ 蒸気の上上がった蒸し器に入れて 強火で10分、中火で20分蒸す。

<油で揚げる>

献立名	材 料	分量	作 り 方
げんきドーナツ (5人分)	MIX粉 調整豆乳 いりこ 揚げ油	100g 30cc~ 5g 適宜	① いりこの頭とはらわたを取り除き、ミルサーにかける。 ② MIX粉、調整豆乳を合わせて、①を加える。 ③ 5等分に丸め、リング状に形成する。 ④ 油で揚げる。 
ポンデリング (5人分)	ホットケーキミックス 白玉粉 牛乳 油(揚げ用) 粉砂糖	80g 40g 60cc 適宜 適量	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5等分にし、丸める。 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。 ⑩ 170℃前後の油に⑨をシートごと入れて、揚げる。 ※シートは自然とはがれる。ひっくり返しながらかつね色に揚げる。 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
なんちゃって 梅が枝餅 (10個分)	絹ごし豆腐 白玉粉 餡	半丁 125g 250g	① 豆腐は半日水切りする。 ② ①と白玉粉をダマがない様、よく混ぜ合わせる。 ③ 餡は10等分(25gずつ)に小さく丸めておく。 ④ ②を10個に分けて、③を包み、平たく成形する。 ⑤ フッ素加工のフライパンで油をひかず、中火でふたをせず、両面を焼く。 ☆鉄のフライパンで焼くと焦げ目がつき、香ばしくなる。 又、ラップで包んでおくと固くならない。
チーズとごはんの お焼き (1人分)	ごはん ピザ用チーズ サラダ油 青のり しょうゆ	60g 7g 適量 少々 1g	① ボウルに温かいごはんを入れ、チーズを混ぜる。 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。 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。
アップルミニパン (4人分)	りんご 砂糖 強力粉 薄力粉 ベーキングパウダー A 粉黒砂糖 バター 卵 シナモン 水 薄力粉 卵	半個 10g 100g 40g 7g 10g 15g 半個 少々 30~50g 少々 半個	① りんごは皮をむき、くし型に薄く(2~3mm)切る。 砂糖をよくまぶして鍋で中火で4~5分、弱火で2~3分焦げないように煮る。 ② Aをよく混ぜ合わせ水を加え、15分位よくこね、ラップを軽くかけておく。 ③ ②を4等分にして7~8cm位の長さの棒状にする。 ④ まな板に軽く粉をし、麺棒で2倍くらいの長さののばす。 ⑤ ④の両端が少し出る位に①をのせ、軽く巻き二等分に切り、卵をくぐらせる。 ⑥ フライパンにクッキングシートを敷き、⑤をのせ強火で2分位、中火で5分位、弱火で15分位ふたをして焼く。
ふなやき (4人分)	小麦粉 黒砂糖(粉) 油	60g 32g 大さじ1	① 小麦粉と黒砂糖を混ぜて水で溶く。 ② 熱したフライパンに油をひき、小さいお玉ですくい、丸くたらす。 ③ 両面焼けたら完成。 ※ 素朴な味でおいしいですよ。 子ども達にも人気のおやつです。
いりこアーモンド うまうま (4人分)	いりこ アーモンド 三温糖(上白糖でも)	100g 100g 大さじ2~3	① 耐熱皿にいりこを広げ、ラップをせずにレンジで約3分パリッとするまで加熱して冷ます。 ② アーモンドも同様にレンジで4~5分かけて冷まし、半分に切る。 ③ フライパンに①と②を入れ、中火で香りが立つまで炒める。 ④ ③に三温糖を振り入れて混ぜ合わせる。三温糖が溶けてよくからまったら出来上がり。 ※乾燥剤を入れて密封保存すると1ヶ月ほど日持ちする

<オーブントースターで焼く>

献立名	材 料	分量	作 り 方
簡単チーズケーキ (4人分)	クリームチーズ 卵 薄力粉 生クリーム 砂糖 レモン汁	100g 1個 大さじ2 1/2カップ 大さじ2 大さじ1	① 材料をすべてミキサーに入れ、混ぜ合わせる。 ② ココット型(耐熱容器)に入れ、オーブントースターで12、13分焼く。焼き目がついたら、アルミホイルをかぶせる。中まで火が通ったらできあがり。

<ホットプレートで焼く>

献立名	材 料	分量	作 り 方
どら焼き (4個分)	ホットケーキミックス 卵 A グラニュー糖 しょうゆ 水 粒あん(市販品)	100g 1個 大さじ1 小さじ1/4 大さじ3 120g	① ボウルにAを入れ、泡立器でよく混ぜる。 ② 別のボウルにホットケーキミックスを入れて中央にくぼみを作り、①を加えて、全体を混ぜ合わせる。 ③ ホットプレートに②の生地1/8量を丸く流し入れて焼く。表面にプツプツと穴があいたら裏返して裏面も30秒ほど焼く。 ※残りの7枚も同様に焼く。 ④ ③の粗熱が取れたら、2枚1組にし、粒あんをはさむ。 ※クッキングシートの上に生地を流し、焼くとトラ焼きの模様になります。
シンデレラ ふんわり クッキー (8枚分)	かぼちゃ(ゆでたもの) A 枝豆 しらす干し ベビーチーズ きな粉 オリーブオイル	150g 24個 5g 1個 20g 少々	① ゆでたかぼちゃをつぶす。 ② かぼちゃにAを入れ混ぜる。 ③ 混ぜたものを8等分にして平べったい形にし、きな粉をまぶす。 ④ ホットプレートにオリーブオイルを塗り、8個並べて軽く焼く。
ライスお好み焼き (4人分)	米 卵 小麦粉 キャベツ 桜えび しらす干し コーン 中濃ソース ケチャップ みりん かつお節 青のり	80g 40g 20g 80g 4g 8g 8g 16g 16g 4g 1.2g 0.4g	① 普通にご飯を炊く。 ② キャベツは、みじん切りにする。 ③ ご飯と材料をまぜ合わせ、ホットプレートで両面焼く。 ④ ソースをぬり、かつお節、青のりをのせる。 ※玄米ご飯だと香ばしくできる。 ※具を上へのせ、チーズをのせて焼くとライスピザにもなります。
豆腐白玉ごま団子 (5人分)	白玉粉(だんご粉) 絹ごし豆腐 あんこ 白ゴマ・黒ゴマ サラダ油	100g 100g 50g 適量 適量	① 白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度のかたさにする。 (かたい場合は水で調整する。) ② ①を5等分にして丸める。 ③ あんこも5等分にして丸める。 ④ ③で②を包み、ごまをつける。 ⑤ 熱したホットプレートに少し多めの油をひき、④をおいて両面をこんがり揚げ焼きにする。



<冷やし固める>

献立名	材 料	分量	作 り 方
コーヒー羊羹 (4人分)	粉寒天 水 A { 砂糖 コーヒー 粒あん 生クリーム	大さじ1/2 150ml 大さじ2 大さじ1 150g 20ml	① 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。弱火にかけ混ぜながら沸騰させて約3分煮る。 ② 寒天が溶けたらAを加えて溶かし火を止める。 ③ つぶあんを加えてムラなく混ぜ、中火にかけ煮立ったら火を止める。 ④ 粗熱が取れたら器に流し入れ、1時間冷やし固める。 ※生クリームはお好みでかける。
レンジで作るプリン (4人分)	A { スキムミルク 卵 砂糖 砂糖 B { 水 お湯 生クリーム 果物(さくらんぼなど)	300ml 2個 大さじ4 大さじ2 小さじ2 小さじ4 適量 適量	1 カラメルの作り方 ① マグカップにBの砂糖と水を入れてレンジで1~2分カラメルになるまで加熱する。レンジから取り出してお湯を入れて混ぜる。 2 プリンの作り方 ① Aの砂糖と卵をボウルに入れて、白身を切るように混ぜる。 ② スキムミルクを入れる。 ③ カップに入れてラップなしでレンジに入れる。 ④ 様子を見ながらレンジで1~2分位でまわりがかたまってきたら、加熱をやめて少し放置する。 ⑤ 冷蔵庫で冷やしてカラメルをかける。 ⑥ 好みに飾り付けをする。
にんじんのムース (子ども6人分)	粉ゼラチン 水 にんじん レモン水 グラニュー糖 生クリーム 生クリーム(飾り用)	5g 5g 150g 少々 12g 100g 適量	① 粉ゼラチンを水で5分程ふやかす。 ② にんじんは薄く切り、柔らかくなるまでゆでる。 ③ ②をミキサーにかけ、レモン汁とグラニュー糖を加えて混ぜる。 ④ 生クリームを六分立てに泡立てる。 (泡立て器ですくうとスルスルと落ちるくらい) ⑤ ①のゼラチンをレンジで溶かして③を加え、④の生クリームを3回に分けて加えながらさっくりと混ぜる。 ⑥ 水でぬらした型に⑤を入れて冷蔵庫で冷やし、固める。 ⑦ 固まったら型から抜き、ホイップした生クリームを飾る。

