

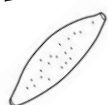
子どもも作れる簡単おやつ おすすめレシピ



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