

# 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

## <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。

