

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

<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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>※絵本「おふくさんのおふくわけ」のメニューより</p>
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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。
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	<ol style="list-style-type: none"> 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。

