

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

<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。