

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

<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 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