

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

<冷やし固める>

献立名	材 料	分量	作 り 方
コーヒー羊羹 (4人分)	粉寒天 水 A 砂糖 コーヒー 粒あん 生クリーム	大さじ1/2 150ml 大さじ2 大さじ1 150g 20ml	① 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。弱火にかけ混ぜながら沸騰させて約3分煮る。 ② 寒天が溶けたらAを加えて溶かし火を止める。 ③ つぶあんを加えてムラなく混ぜ、中火にかけ煮立ったら火を止める。 ④ 粗熱が取れたら器に流し入れ、1時間冷やし固める。 ※生クリームはお好みでかける。
レンジで作るプリン (4人分)	A スキムミルク 卵 砂糖 B 砂糖 水 お湯 生クリーム 果物(さくらんぼなど)	300ml 2個 大さじ4 大さじ2 小さじ2 小さじ4 適量 適量	1 カラメルの作り方 ① マグカップにBの砂糖と水を入れてレンジで1~2分カラメルになるまで加熱する。レンジから取り出してお湯を入れて混ぜる。 2 プリンの作り方 ① Aの砂糖と卵をボウルに入れて、白身を切るように混ぜる。 ② スキムミルクを入れる。 ③ カップに入れてラップなしでレンジに入れる。 ④ 様子を見ながらレンジで1~2分位でまわりがかたまってきたら、加熱をやめて少し放置する。 ⑤ 冷蔵庫で冷やしてカラメルをかける。 ⑥ 好みに飾り付けをする。
にんじんのムース (子ども6人分)	粉ゼラチン 水 にんじん レモン水 グラニュー糖 生クリーム 生クリーム(飾り用)	5g 5g 150g 少々 12g 100g 適量	① 粉ゼラチンを水で5分程ふやかす。 ② にんじんは薄く切り、柔らかくなるまでゆでる。 ③ ②をミキサーにかけ、レモン汁とグラニュー糖を加えて混ぜる。 ④ 生クリームを六分立てに泡立てる。 (泡立て器ですくうとスルスルと落ちるくらい) ⑤ ①のゼラチンをレンジで溶かして③を加え、④の生クリームを3回に分けて加えながらさっくりと混ぜる。 ⑥ 水でぬらした型に⑤を入れて冷蔵庫で冷やし、固める。 ⑦ 固まったら型から抜き、ホイップした生クリームを飾る。

