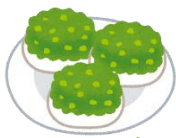


親子で作ろう！ヘルシーおやつレシピ

◆豆腐白玉ずんだ餡

<材料> 6人分

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	100g
枝豆	100g
はちみつ	大さじ2
水	小さじ2



豆腐の白玉は時間がたっても固くなりにくいよ！

豆腐白玉に、黒蜜ときなこをかけたり、お好みの果物缶をあわせて楽しんでも♪

<作り方>

1. 白玉粉に豆腐を加えて耳たぶのかたさになるまでこねる。固ければ水を足す。
2. 枝豆はゆでて鞘からだし、薄皮をとる。飾り用だけ残し、フードプロセッサーではちみつと水と共に、少し粒が残る程度にまわす。またはすり鉢でつぶす。
3. 1の白玉をお湯でゆで、冷水にとって冷ます。水けをきって白玉の上に2のずんだ餡と飾り用枝豆をのせる。



◆ミルクもち

<材料> 4人分

牛乳	200ml
片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ1.5
きな粉	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5
塩	少々

片栗粉で作るのでのどにっつかえにくいよ！

<作り方>

1. 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
2. 煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
3. バットに流しいれ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
4. 一口大に切り分けてカッコを混ぜたものをまぶす。

◆パッククッキングでいろいろ

<材料> 8人分

小麦粉	100g
水	100cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
くるみ	あれば適量

<作り方>

1. ポリ袋（半透明のポリエチレン袋）に材料をすべて入れて、袋の上からよくもんで混ぜる。
空気を抜きながら上の方で結ぶ。
2. 袋が破けるのを防止するため下に皿をしいて、沸騰した湯に袋のまま入れて15分ゆでる。
外側が固まるまで、棒状になるように袋を持っておくときれいに行ける。

★パッククッキングとは、「真空調理」を家庭向けにアレンジした調理法。食材をポリ袋に入れて加熱する方法で、災害時にも役に立つ。



◆電子レンジでいちご大福

<材料> 約15個分

白玉粉	250g
上白糖	250g
水	500cc
いちご	適量
あんこ	適量
片栗粉	適量

<作り方>

1. 白玉粉を耐熱容器に入れ、水を加え混ぜ合わせてしばらく置く。
2. あんこを丸めていちごを包んでおく。
3. 白玉粉の粒がとけたら砂糖を入れ、ラップをして電子レンジで4～5分加熱する。（途中取り出してよく混ぜる）。粘りが出るまで3回ほど繰り返す。
4. 片栗粉を敷いた大皿に3を取り出し1つずつになるよう生地をちぎる。
5. ちぎった生地で2のいちごあんこを包む。



冷えると固まってしまいます。
熱いので気を付けて！



◆お麩でフレンチトースト

<材料> 6人分

卵	1個
牛乳	100ml
砂糖	小さじ1
麩	30g
きなこ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
油	小さじ2

<作り方>

1. 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、麩を加えてひたす。
2. フライパンに油を熱し1を両面焼く。
3. 器に盛り、きなこはちみつをかける。

★お麩の代わりに高野豆腐でもOK。高野豆腐の場合は水でもどしたあと、一口大に切り、よく絞ってから卵、牛乳、砂糖にひたしてね。

◆米粉のにんじん蒸しパン

<材料> 6人分

米粉	100g
砂糖	15g
ベーキングパウダー	4g
にんじん	30g
牛乳	120cc

<作り方>

1. 米粉と砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
2. にんじんはすりおろし、牛乳と混ぜて1の粉に入れてさっくり混ぜる。
3. アルミカップに入れて蒸し器で10～13分ほど蒸す。
竹串をさしてついてこなければOK。

米粉のかわりに小麦粉でもできます。

◆野菜のスムージー

<材料> 4人分

バナナ	1本
小松菜	1束
牛乳	400cc
はちみつ	大さじ1

<作り方>

1. バナナは皮をむき、ラップに包んで冷凍しておく。(そのままでもOK)
2. バナナを1cm幅に切る。小松菜を3cm幅に刻む。
3. バナナ、小松菜、牛乳、はちみつをミキサーにかける。

好きな野菜や果物で試してみてね！暑い季節はゴーヤバナナミルクもオススメ。

◆豆腐でトリュフ

<材料> 約12個分

板チョコレート	100g
絹ごし豆腐	50g
純ココア	適量

生クリーム使用と比べ
カロリー-25%オフ!
でも食べすぎると一緒
なので注意

<作り方>

1. 豆腐は軽く水切りする。耐熱ボウルに入れて泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、パキパキと割ったチョコを入れる。
2. ラップをせずにレンジに1分かける。一度取り出して混ぜ、さらに30秒加熱してチョコをとかす。
3. バットなどに薄く広げて冷蔵庫でしっかり冷やす。
4. ココアを入れたボウルに3のチョコをスプーンですくって入れて転がし丸める。

◆フルーツ牛乳かん

<材料> 6人分

粉寒天	4g
水	400ml
牛乳	200ml
砂糖	60g
果物	適量

みかんや桃の缶詰、バナナなど好きな果物で作ってみてね♪

<作り方>

1. 果物は食べやすい大きさに切って型に並べて入れる。
2. 鍋に水と粉寒天を入れてよくかき混ぜてから火にかける。
3. 沸騰したら、さらに2分くらいかき混ぜながら煮溶かす。
4. 砂糖を加えて溶かし、火を止めて牛乳を加えて混ぜ合わせる。
5. 2の型に流しいれ、冷やす。
6. 食べやすい大きさに切り分ける。好きな型でぬいてもOK。

