

# ♪子どもと一緒に作れる おやつ♪



まるめる作業は  
こども大好き！

【いちごミルク白玉】(4人分)

- ・白玉粉 50g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・いちご 100g
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖大さじ 1
- ※季節の果物を  
そえよう◎
- ・ボールに白玉粉を入れ、豆腐を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになったら丸めて真ん中をつぶして、熱湯でゆでる。
- ・浮き上がってからさらに1分ほどゆで、水にとつて冷やす。
- ・牛乳と砂糖を混ぜ合わせる。いちごはフォークでつぶす。いちご・牛乳・白玉を器にもる。



「焼く」春巻き  
パリパリいい音～

【りんごとバナナの簡単春巻き】(4人分)

- ・りんご 1/2 個
- ・砂糖大さじ 1/2
- ・レーズン 10g
- ・バナナ 1/2 本
- ・春巻きの皮 4 枚
- ・油適宜
- ・りんごは 5 mm のいちよう切りにし耐熱容器に入れラップをかけレンジで 2 分位加熱し砂糖を合わせる。レーズンは熱湯をかけてふやかし水気をきり、りんごと合わせる。バナナはフォークでつぶす。
- ・春巻きの皮に、バナナ・りんごをのせて巻き、巻き終わりに水を付けてびっちり閉じる。
- ・アルミホイルに春巻きを並べて表面に油を塗り、オーブントースターで全体が色つくまで返しながらか焼く。



卵を使わない  
プリンです

【かぼちゃプリン】(4人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・牛乳 250ml
- ・砂糖 40g
- ・ゼラチン 6g
- ・水大さじ 2
- ・黒みつ適宜
- ・かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで 4 分位加熱する。フォーク等でつぶし鍋に入れ、牛乳・砂糖を加えて火にかけ、軽く沸騰したら火を止める。
- ・分量の水でふやかしたゼラチンを加えて混ぜ合わせ、ざるでこす。
- ・器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。好みで黒みつをかける。



マカロニってゆでると  
やわらかくなるんだね～

【きなこマカロニ】(4人分)

- ・マカロニ 70g
- ・きなこ大さじ 3
- ・砂糖大さじ 2
- ・塩 1 つまみ
- ・マカロニをゆでる。
- ・きなこ砂糖と塩を混ぜ、その中にマカロニを入れる。



まぜまぜ～  
バターのいいにおい！

【おふラスク】(4人分)

- ・おふ小 40 個
- ・バター 20g
- ・砂糖大さじ 1
- ・耐熱ボールにバターを入れレンジで数秒、バターをとかす。さらにおふを入れて混ぜ合わせる。
- ・さらに砂糖を加え全体にまぶす。
- ・トースターにアルミホイルをしき、焼き目がつくまで 5 分位焼く。



包丁で切ってみよう！  
(ミニトマトは注意)

【ミニピザ】(4人分)

- ・ソーセージ 2 本
- ・ミニトマト 3 個
- ・玉ねぎ 40g
- ・コーン 40g
- ・ぎょうざの皮 12 枚
- ・ケチャップ大さじ 1 強
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・ソーセージは、ミニトマトは適当な大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ・ぎょうざの皮にケチャップを塗り、具材とチーズをのせる。
- ・トースターでチーズがとけるまで 4 分位焼く。
- ※具材は旬の食材を使うと◎

一緒に つくって たべて かたづけよう！

