

# カルシウムラスク

## 材料 (4人分)

- 食パン 4枚
  - マーガリン 小4
  - 粉チーズ 小1と大1
  - 青のり 小1
  - 白ごま 小2と大1
- A

## 作り方

- ① 食パンを $\frac{1}{4}$ に切る
- ② 白ごまをすりつぶす
- ③ Aをすべて混ぜ合わせる
- ④ ③を①にぬって、トースターでこんがり焼いて出来上がり!!

焼けたチーズとごまが香ばしく  
食欲をそそきますよー!!



# トマト団子

## 材料 (4人分)

- トマト  $\frac{1}{4}$ 個
  - 白玉粉 96g
  - 砂糖 小4
  - きな粉 小1と大1
  - 塩 ひとつまみ
  - ガムシロップ 小2
- A
- なければ、同量の砂糖と水を煮立てて冷ましたものでも大丈夫です

## 作り方

- ① トマトは皮と種があるまま裏ごしをする  
(ご家庭にミキサーやフードプロセッサーがある場合  
それで代用してもらって簡単に出来ますよ☆)
- ② 白玉粉に①を少しづつ加え、耳たぶ程の固さになるまでこねる  
※ ①を全て加えてまだ固そうであれば、水を様子を見つつ加えてこねて下さい!!
- ③ ②を丸めて熱湯で茹でる。浮き上がってきたら茹で上がりなので鍋から取り出し冷水につけて冷ます
- ④ 冷えた③にガムシロップを絡めて、合わせたAを上にかいたら出来上がり!!

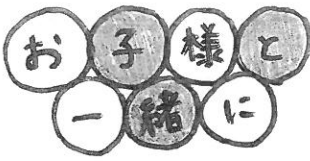
トマトの味はほとんどしないので  
苦手な子どももおいしく食べられますよ☆

色も可愛い赤色ですねいすよ☆



## ちよこのアレンジ

人参のすりおろしや茹でたほうれん草のペーストを生地練り込んでみてもGOOD!!  
あんこやバナナアイスを入れて食べるのもよし!!  
フルーツポンチの中に入れてもいいですね!!  
ちよこアレンジで、好き嫌いを克服しよう☆



# 簡単おやつレシピ

ひかり保育園

H25. 7. 9

発行

混ぜる作業は袋を使って行うので、簡単にできて、小さなお子様でも一緒に楽しめます！好きな形にして、オリジナルな一品を作ってみてください！！

## 人参クッキー

一枚材料(大人2人子ども2人分)

- 人参 ... 1/6本
- 小麦粉(薄力粉又は中力粉) ... 83g
- 無塩バター ... 16g
- 砂糖 ... 小さじ1+大さじ2
- 卵(全卵を溶いたもの) ... 大さじ1

作り方

- ① 無塩バターは室温に戻しやわらかくしておく。
- ② 小麦粉は一回ふるっておく。
- ③ 人参はすりおろして水気を切っておく。
- ④ 材料を全て厚手の袋(ジッパー付きのものか、ナイロン袋なら2枚重ねにして)に入れて、粉のしおさがなくなるまでまんまから混ぜる。
- ⑤ ④を冷蔵庫で20~30分休ませる。
- ⑥ ⑤を手で丸めたり、うすくのびして型抜きをしたり等、好きな形にする。
- ⑦ 180℃にあたためたオーブンで、10~15分焼いて出来あがり。

### 卵を使用しない場合

- 人参 ... 1/6本
- 小麦粉 ... 88g
- 無塩バター ... 30g
- 砂糖 ... 大さじ3
- バキングパウダー ... 小さじ1/3
- 水 ... 小さじ1+大さじ1

### 卵とバターを使用しない場合

- 人参 ... 1/6本
- 小麦粉 ... 88g
- サラダ油 ... 小さじ1+大さじ1
- 砂糖 ... 大さじ3
- バキングパウダー ... 小さじ1/3
- 水 ... 小さじ1+大さじ1

作り方は通常のクッキーと一緒に大丈夫です。

☆Point☆。クッキー生地は冷蔵庫でしっかり休ませること。その際、こねることで形が作りやすくなります。

※冷蔵庫で休ませても生地がやわらかくならないときは、小麦粉で打ち粉をすれば、成形しやすいです。

## じゃが芋もち

一枚材料(大人2人子ども2人分)

- マーガリン ... 中くらいのもの2個
- 片栗粉 ... 小さじ3+大さじ2
- マーガリン ... 大さじ1/2
- 食塩 ... ひとつまみ

作り方

- ① マーガリンは皮をむいて適当な大きさに切り塩茹でし、粗熱を取っておく。
- ② ①と片栗粉とマーガリンを厚手の袋(7枚の時と同様)に入れて、マーガリンをつぶしながらまんまにして混ぜる。
- ③ 袋の角を1か所切り、好みの量をいぼり出す。
- ④ 丸せ型等、好きな形を作る。

### マーガリンを電子レンジで加熱する場合

#### 加熱する場合

- ① 皮付きのまま水に浸す。
- ② 十字に切れ目を入れる。
- ③ 蒸気ふんわりとラップをする。
- ④ 5~6分間加熱する。  
(w数により異なるため、短めの時間から試して下さい)

- ⑤ マーガリンをひいて天板に並べて、180℃にあたためたオーブンで10分程焼いて出来あがり。  
(フライパンで7分をして蒸し焼きにしても上手に焼けますよ!!)

### ☆Point☆

- お子様のお手でもつぶせる様に、マーガリンは、やわらかくなるまで十分に茹でること。
- ・焼きあがりの目安は、ほんのり焼き色が付いたときです。