

いろいろ「おやつ」レシピ

<ちょっと美味しいごはんたち>

◆コーンごはん（米1カップに対して）

米	1カップ
塩	2g（小さじ1/2）
ホールコーン缶	15g（大さじ1）

1. 米をとぎ、炊飯器で普通に炊く用意をする。
2. 塩を入れて軽く混ぜる。
3. ホールコーンをパラパラとまいて、普通に炊飯する。

◆茶飯（米1カップに対して）

米	1カップ
しょうゆ	小さじ2（10cc）
酒	小さじ1（5cc）

1. 米をとぎ、普通に炊く用意をする。
2. しょうゆ・酒を入れて軽く混ぜる。
3. 普通に炊飯する。

※ シラスや桜エビを最後に入れて炊飯すると、また少し違う風味のご飯が楽しめます。

<ちょっとした「おかず」にもなれます>

◆焼き春雨（大人2人分）

油	適量
鶏ひき肉	80g
人参	20g （中1/4本くらい）
もやし	60g
ホールコーン	60g（大さじ4）
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1
春雨	50g （茹でて食べやすく切っておく）

1. 人参は千切りにしておく。
2. 油でひき肉・人参・もやし・ホールコーンを炒める。
3. しょうゆ・塩・オイスターソースで味付けをする。
4. 茹でておいた春雨を入れて、一緒に炒める。
5. 味を見て薄いようなら降り塩をして味をととのえる。

<パン部門の人気もの>

◆ゴマトースト

食パン	1枚
バター	14g (大さじ2)
グラニュー糖	大さじ1/2 (砂糖でもよい)
白ゴマ	大さじ1/2

バターと砂糖を合わせて練って作るシュガーバターもジャムとはまた違った甘さで良いですよ♪

1. 白ゴマは炒って、すり鉢でする。
2. バターを柔らかくして練り、グラニュー糖と1のゴマを合わせて良く混ぜる。
3. 2を食パンにぬり、オーブントースターで焼く。

※白ゴマは、市販のすりゴマでも大丈夫です。

※食パンは、何枚切りのものでもよいです。

<人気のホットケーキに豆腐を入れて>

◆豆腐ホットケーキ (大人2人分)

ホットケーキミックス	100g
絹ごし豆腐	1/4丁
牛乳	60cc
油	
メープルシロップ	

1. ホットケーキミックスに、絹ごし豆腐を崩し入れて、牛乳も入れ、泡だて器でよく混ぜる。
2. フライパン又はホットプレートを温め、油をひき、1の生地を流し入れて焼く。
3. 両面焼きあがったら、お皿に盛ってメープルシロップをかける。

普通のホットケーキとはまた違った風味が出ます。

また焼き上がりもしっとりもっちりした感じになりますよ。

かけるものは、お好みでメープルシロップやバター、はちみつ、ジャムなどホットケーキと同じように様々なバリエーションを楽しんで下さい♪

<不思議ですが人気ものです>

◆マカロニきなこ（幼児1人分）

ツイストマカロニ	20g
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	少々

1. きな粉・砂糖・塩を合わせて、きな粉砂糖を作っておく。
2. マカロニを茹でる。
3. 茹でたマカロニにきな粉をまぶす。
※あべ川餅と同じようりょうですね。

大人から見ると不思議ですが、なぜか人気のおやつです♪

普通のマカロニでもできますが、ねじねじのツイストマカロニが水の切れが良く、きな粉のからみが良いのでおすすめです。

<ここで白玉を2種類紹介します>

◆もも太郎のきび団子（幼児1人分）

白玉粉	20g
豆腐	20g（豆腐 1/20丁くらい）
水	（必要に合わせて）
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	少々

1. ボールに白玉粉・豆腐を入れてこねる。
2. 硬いようなら水を足して、耳たぶくらいの硬さにする。
※軟らかいようなら、白玉粉を足す。
3. 2の生地を手でクルクルと丸めて団子にする。
4. 鍋にお湯を沸かして団子を茹でる。
5. 団子が浮いてきてから3～4分待って、すくい上げてザルにとり、流水で冷やす。
6. きな粉・砂糖・塩を合わせてきな粉砂糖を作り、団子をからめてもも太郎のきび団子の出来上がりです。

◆みたらし団子（幼児1人分）

白玉粉	25g
水	25cc（小さじ5）
砂糖	10g（小さじ2）
しょうゆ	6g（小さじ1強）
みりん	1g（少々）
水	20cc（小さじ4）
かたくり粉	

1. ボールに白玉粉・水を入れて耳たぶくらいの硬さにこねる。
2. 生地を手でクルクルと丸めて団子にする。
3. 鍋にお湯を沸かして団子を茹でる。
4. 団子が浮いてきてから3～4分待って、すくい上げてザルにとり流水で冷やす。
5. 砂糖・しょうゆ・みりん・水・かたくり粉を鍋に入れて泡だて器で混ぜながら、弱火～中火で加熱する。とろみがついたらみたらしあんの完成。
6. 団子にあんをかけて、みたらし団子の出来上がりです。