

夏休みに親子でチャレンジ

(簡単おやつクッキング)



ずんだもち

《材 料》

- 白玉粉 … 30g
- 水 … 30ml (様子を見て入れる)
- 枝豆 (さやつき、冷凍可) … 50g
- 砂糖 … 大さじ1
- 塩 … 少々 (様子を見て入れる)



《作り方》

- ① 白玉粉をつぶし、水とあわせよくこね、まとまったら一口大に丸める。
- ② なべに湯を沸かし、丸めた団子をゆで冷水にとる。(浮き始めてから2~3分ゆでる)
- ③ 枝豆を解凍し、さやから出し、外皮をとりのぞく。
- ④ 枝豆をフードプロセッサーにかけ、砂糖・塩とあわせて餡をつくり、②の上にかける。

バナナケーキ

《材 料》

- ホットケーキミックス … 100g
- 牛乳 … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1
- バナナ … 1本
- 油 … 適量



完熟バナナが
おいしいケーキに変身!

《作り方》

- ① バナナをフォークの背でつぶし、砂糖をまぶしておく。
 - ② 牛乳とホットケーキミックスを①に入れて混ぜる。
 - ③ オープントースターの皿にクッキングシートをしき、油を薄く塗り、②をスプーンで食べやすい大きさに分ける。
 - ④ 温めておいたオープントースターに入れ、5分焼き、取り出して裏返し、アルミホイルをかぶせ、さらに4分焼く。
- ※ オープントースターのワット数により、焼き時間を調整してください。

ヨーグルトババロア

《材 料》

- 粉ゼラチン … 10g (2袋)
- 水 … 100cc
- 牛乳 … 200cc
- 生クリーム … 200cc
- 砂糖 … 80g
- プレーンヨーグルト … 450g

《作り方》

- ① 粉ゼラチンと水をあわせ、レンジに30秒かけ、ゼラチンをとかす。
- ② 残りの材料をあわせ、①を加え容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

