

みたらしだんご

とうふ入りで、栄養たっぷり☆
甘くておいしい♪



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

白玉粉	100g
とうふ	1/3丁(100g)
片栗粉	小さじ1と2/3(5g)
砂糖	大さじ1と1/2強(15g)
濃口しょうゆ	小さじ1弱(5g)
水	カップ1/4(50g)

作り方

1. 白玉粉ととうふを合わせ、耳たぶの固さにこねる。(とうふによって水分の少ないときは、水を足す。)
2. 適当に丸めて、沸騰した湯に入れて団子が浮いてきたら、3~4分ゆでて水にとり、ザルにあげる。
3. たれは、鍋に片栗粉・水・しょうゆ・さとうを加えてよく混ぜ合わせ、火にかけ、とろみをつける。
4. 器に団子を盛り付け、上から③のたれをかける。または混ぜる。

☆調理のポイント☆

- ・みたらしだんごのタレを多めに作る。
- ・市販の冷凍白玉だんごを利用し、湯通しすると簡単にできる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

バイクドチーズケーキ

ケーキ類は喜ぶけれど、中でも人気!
切りかた、盛り付けもきれいで食欲をそそる♪



材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

クリームチーズ	100g
砂糖	大さじ4弱(35g)
レモン果汁	小さじ1と1/2(7.5g)
卵	1と1/2個(75g)
小麦粉	大さじ1(12g)
ヨーグルト(無糖)	100g

作り方

1. クリームチーズをねる。
2. ①にさとうを加え混ぜる。
3. ②にレモン汁を加え混ぜる。
4. ③にたまごを何回かに分け混ぜながら加える。
5. ④にふるった小麦粉を加え混ぜる。
6. ⑤にヨーグルトを加え混ぜる。
7. 型に油を薄く塗り、小麦粉を薄くふって⑥を流し入れ180℃のオーブンで約40分焼く。竹串をさして種がついてこなければでき上がり。

☆調理のポイント☆

- ・切り口をきれい切る。上から粉砂糖適量を振る。

作られましたら、感想などお寄せください♪

かぼちゃかん



野菜を使ったお菓子！
黒蜜ときなこをかけると、かんとんが苦
手な子も食べやすくなる

作り方

1. かぼちゃは、皮をむいて柔らかく煮る。熱いうちにつぶしてさとうを加える。
2. かんとんを分量の水に入れ火にかけ、煮溶かす。
3. ②に①を加え、ひと煮立ちさせる。
4. 水でぬらした型に流し、冷やし固める。

☆調理のポイント☆

- 出来上がったかぼちゃかんに、黒蜜（黒砂糖を同量の水でとкаしたもの）ときなこをかけてもよい。そのまま子どもには少し物足りない淡泊な味だが、トッピングの工夫で人気のおやつになる。

材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

かぼちゃ	1/6 個(190g)
砂糖	大さじ5と1/2(50g)
粉かんとん	2.5g
水	カップ1(200g)
<u>トッピング</u>	
黒砂糖	大さじ2強(20g)
水	大さじ1と1/3(20g)
きなこ	大さじ2強(15g)

作られましたら、感想などお寄せください♪

ミルクくずもち



きなこ好きな子が多い!甘くて触感もよい。
混ぜるだけでできて、時間もかからない♪

作り方

1. 片栗粉と牛乳を合わせ、かき混ぜながら火にかける。手ごたえのあるまで混ぜ続ける。
2. 熱いうちにバットに流し、粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やし固める。
3. きな粉と砂糖を混ぜておく。
4. 黒砂糖を同量の水で煮溶かし、冷やしておく。
5. ②を適当な一口大に切って③をまぶす。
6. ⑤を器に盛って、④をかける。

☆調理のポイント☆

- こげないように混ぜ続ける。仕上がりが固くならないように、少しゆるい状態の時に火からあげる。
- 牛乳を豆乳に変えると、豆乳の甘みがあって食べやすい。

作られましたら、感想などお寄せください♪