



## ～親子でおやつクッキング～



### 五平餅

### あまったごはんでおやつにいかがですか？

【材料】 4人分  
 ごはん・・・280g<sup>㉔</sup>  
 片栗粉・・・10g<sup>㉔</sup>  
 水・・・25g<sup>㉔</sup>  
 赤味噌 (A)・・・20g<sup>㉔</sup>  
 砂糖 (A)・・・18g<sup>㉔</sup>  
 水 (A)・・・20g<sup>㉔</sup>

#### 作り方

- ① ごはんに片栗粉・水を入れて混ぜ、つぶす。  
(ビニール袋に入れて、手でつぶしてもよい)
- ② Aをよく混ぜる。  
(中味噌でもよい)
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、①を平に、  
伸ばして広げ、上に②を薄く塗る。
- ④ 180度に予熱したオーブンに③を入れ、  
10分程度、少し焦げ目がつくくらいに焼く。
- ⑤ ④のクッキングシートをはがして、人数分に切る。



### 米粉のパンケーキ

【材料】 4人分  
 米粉 (A)・・・100g<sup>㉔</sup>  
 ベーキングパウダー (A)・・・6g<sup>㉔</sup>  
 砂糖 (A)・・・25g<sup>㉔</sup>  
 塩 (A)・・・ひとつまみ  
 牛乳 (B)・・・100g<sup>㉔</sup>  
 サラダ油 (B)・・・5g<sup>㉔</sup>  
 サラダ油・・・適量  
 イチゴジャム・・・20g<sup>㉔</sup>  
 水・・・4g<sup>㉔</sup>

#### 作り方

- ① (A) を混ぜ合わせ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に (B) を加えてなめらかになるよう混ぜる。
- ③ フライパンに②を流し入れる。  
ぷつぷつと空気が上がって生の生地が少し  
残っているところが返し時です。
- ④ 両面を弱火できつね色になるまで焼く。
- ⑤ ジャムに湯を加え少し伸ばす。
- ⑥ 焼きあがったら⑤を添える。



### ぶどう寒天

### 暑い日に口当たりのよいぶどう寒天はいかがですか？



【材料】 4人分  
 粉寒天・・・2.5g<sup>㉔</sup>  
 水・・・170g<sup>㉔</sup>  
 100%グレープジュース・・・170g<sup>㉔</sup>  
 砂糖・・・30g<sup>㉔</sup>

#### 作り方

- ① 鍋に水・寒天を入れて火にかける。
- ② ①が沸騰したら、弱火にして、混ぜながら2分以上煮立たせて  
寒天をしっかり溶かす。加熱が足りないと固まらない。
- ③ ②に砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ③を火からおろし、粗熱を取ってジュースを加える。  
(ジュースが冷たすぎると寒天が固まってしまうため  
常温に戻しておく)
- ⑤ 容器を水でぬらし、④を流しいれ冷蔵庫で固める。  
ガラスのうつわに入れて固めてもよい。

