

簡単なおやつを作ってみよう！！



餅・・・5個
餃子の皮・・・12枚
青ネギ・・・10cm
しらす・・・10g
かつお節・・・お好みで
マヨネーズ・・・大2
醤油・・・大2
とろけるチーズ 50g
焼き海苔・・・少々

餅ピザ

- ①フライパンにクッキングペーパーを挽き、餃子の皮をひきつめる
- ②①にマヨネーズと醤油を混ぜた物を塗る
- ③1.5cm角に切った餅を散らし、その上にみじん切りにしたネギしらす、かつお節をちらす
- ④とろけるチーズをのせやや中火で蓋をして15分加熱。
- ⑤できあがったら焼き海苔を切ってちらす



豆乳・・・100ml
バナナ・・・1本(120g)
メープルシロップ適宜

豆乳とバナナのプリン

- ①5ミリ幅に輪切りにしたバナナに少量の水をいれ、5分程弱火で煮る
(耐熱容器にバナナを入れラップをしてレンジで2分加熱でもOK)
- ②①のバナナと豆乳をミキサーかフードプロセッサーで混ぜる
- ③バナナのペクチンと豆乳のカルシウムが結びついてゼラチンなしで固まってくるので容器に移し冷蔵庫で冷やせば出来上がり！
お好みで甘みが欲しいときはメープルシロップを少量かける
ポイントは斑点のない新しいバナナを使うこと！！ (あさイチより)

オーツクッキー

A オートミール(オーツ麦)150g
アーモンドやクルミ 50g
カボチャの種 25g
レーズン 50g
塩 小 1/4
B バナナ(熟した物) 1本
(つぶしておく)
卵 1/2個
油 25ml
メープルシロップ 大1
バニラエッセンス 少々

- ①オーブンを170度に予熱する
- ②ボウルにAを入れ混ぜ合わせさらにBを加えて全体を良く混ぜ合わせる
- ③クッキングシートをひいて②をスプーンですくって平らに押さえ形を整える
- ④オーブンで全体がきつね色になるまで約20分焼く





小麦粉 60g
全粒粉 60g
(全粒分の量は好みで)
油(なたね油など) 大2
メープルシロップ 大2
塩 ひとつまみ

メープルクッキー

- ①小麦粉、全粒粉、塩を混ぜる
 - ②①に油をなじませるように混ぜ、そばろのようにしさらさらになるまでよく混ぜる(手早くやるのがコツ)
 - ③メープルシロップを加え、よく混ぜ、生地がまとまったら2~3回たたんで手の平で押し綿棒で厚さ8mmくらいに広げ好きな型で切り抜く
(フードプロセッサーにすべて入れ混ぜるのもOK)
 - ③170度のオーブンで15分くらい焼く
- ボールひとつで簡単に！是非お子さんと楽しく作ってみてくださいね

甘酒(米麴)

米 1合(餅米のほうが甘い)
麴 200g

- ①米1合に対して400mlでお粥を炊く
- ②お粥が炊けたら、200mlの水を加え60℃以下までさます
- ③冷めたら、麴200gをパラパラとほぐして加え、混ぜる
- ④60℃で12時間保温する(ヨーグルトメーカーを使ったり、炊飯器を保温状態で蓋を開けておいても出来る)
- ⑤完成したら急速に冷やす(これが美味しくするコツ！)
- ⑥煮沸消毒した容器に移して冷蔵庫で保存

できあがったら、お好みでお湯で伸ばして

ゆずを搾ったり、生姜のすり下ろしを入れたりすると美味しいですよ。

ヨーグルトに入れたり、冷たい豆乳で伸ばしたり、スムージーに加えるなどいろいろ試してみてくださいね！

作るのが面倒~って方は市販でもありますよ！

砂糖を使わないのにこんなに甘い！びっくりです！

もちろんこれは米麴から作られているのでノンアルコール。

だからお子さんにもOKです

野菜の素揚げ

じゃがいも
さつまいも
にんじん
カボチャ
れんこん など

じゃがいも、にんじん、さつまいもはスティックまたは薄切り

カボチャ、レンコン、などは薄切りにして油で揚げ、軽く塩や青のりを振って食べても美味しいですよ

