



今回はおやつを紹介したいと思います。

◆ 紅白寒天ポンチ (材料1人分) ◆

- ・ 粉寒天 _____ 0.8
- ・ 有機豆乳無調整 _____ 20
- ・ イチゴジャム _____ 1/3
- ・ みかん缶 _____ 20
- ・ 水 _____ 10
- ・ さとう _____ 3
- ・ 水 _____ 30
- ・ 水 _____ 20
- ・ さとう _____ 10

① 粉寒天と水、さとうを火にかけ、泡立て器で混ぜます。

沸騰したら、泡立て器で混ぜて、1~2分寒天を溶かし、常温に戻した豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、バッドに注ぎます。



◆ かぼちゃのソフトワッキー (材料1人分) ◆

- ・ かぼちゃ _____ 20
- ・ 牛乳 _____ 5
- ・ ベーキングパウダー _____ 1
- ・ 卵 _____ 1/10
- ・ バター _____ 7
- ・ 小麦粉 _____ 15
- ・ さとう _____ 5

① かぼちゃをゆでて、水気をきり、熱いうちにつぶします。バターは溶かしておきます。

② 全ての食材をホリ袋などに入れてしっかりと混ぜ合わせます。(牛乳の分量は調節して下さい。)

③ ホリ袋の先端を切り、鉄板にワッキングシートをひいて、生地を搾り出し、180度に熱したオーブンで20分程度焼きます。

(ボールで食材を混ぜ合わせ、スプーンを2つ使って、鉄板に落とすのも良いです。)

② 粉寒天と水、さとう、ジャムを火にかけ、泡立て器で混ぜます。

沸騰したら、泡立て器で混ぜて1~2分寒天を溶かし、バッドに注ぎます。

③ ①・②を冷蔵庫で冷やし固めて食べやすい大きさに切り分けます。

(大きいバッドに氷水を入れて、①・②は小さいバッドにして、大きいバッドに①・②を入れて冷やし固めるとすぐ固まります。)

④ ③とみかん缶を盛り付けて、みかん缶のシロップをかけて下さい。



◆ ホンデケーキ (材料1人分) ◆

- ・ じゃがいも _____ 30
- ・ とろけるチーズ _____ 1/10
- ・ 牛乳 _____ 7
- ・ 片栗粉 _____ 8
- ・ 小麦粉 _____ 2
- ・ さとう _____ 2
- ・ 塩 _____ 0.1

① じゃがいもはゆでて、温かいうちにチーズと一緒につぶします。

② ①に片栗粉・小麦粉・さとう・塩を入れて練り合わせます。そこに少しずつ牛乳を加えて手で丸められる柔らかさにします。

③ ②の生地を丸めて190度に熱したオーブンで15~20分焼きます。



※ 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。こどもたちも好きなおやつなので、作ってみて下さい。

これからも季節ごとに紹介していきます。調理員 佐藤

