

# もぐもぐだより

今回は手作りおやつを紹介します。

## ふんわりどら焼き (材料1人分)

- 小麦粉 ... 15
- ベーキングパウダー ... 1
- さとう ... 1.5
- 豆乳 ... 20
- 油 ... 1
- 茹小豆缶 ... 10

(※ホットケーキミックスでも作れます。)

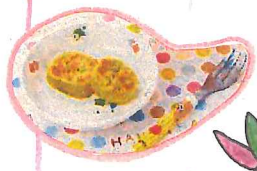
- ①小麦粉・さとう・ベーキングパウダーをふるいにかけて、混ぜ合おせます。
- ②①に豆乳(量は調整して下さい)を加えて混ぜます。
- ③フライパンを弱火にかけ、②を焼きます。(1人2枚)

表面がフツフツとしてきたら、ひっくり返して両面焼きます。



## さつまいもの黄金焼き (材料1人分)

- さつまいも ... 50
- 小麦粉 ... 4.5
- さとう ... 4.5
- バター ... 4.5



- ①さつまいもは皮をむき、切って水にさらします。ラップをして電子レンジで加熱または蒸すか茹でます。
- ②①を鍋に入れて粉ふき芋の要領でふるい。水分をとばしてから粗くつぶします。
- ③②に小麦粉・さとうを加え、よく混ぜます。粘りが出て粗熱が取れたら直径4~5cmの円筒上に成形し、人数分に切り分けます。
- ④熱したバターで、③の両面を焼いて下さい。

- ④焼きあがったら③の上に小豆をのせ、もう一枚の③ではさんで下さい。

## サクサクおふらすク (材料1人分)

- きなこ粉 ... 5
- 焼きそば ... 1
- さとう ... 2
- バター ... 3



- ①きな粉とさとうを混ぜます。
- ②ふいに溶かしバターを絡め、フライパンで表面がきつね色になるまで炒めます。
- ③①を加えて絡めて下さい。

※今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。  
ぜひご家庭でも作ってみて下さい。  
これからも紹介して行きます。

調理員 佐藤

