

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね!

おからのやわらかクッキー

子どもたちの大好きなおやつをご家庭でお子様と一緒に作ってみませんか？
簡単でヘルシーでおいしさ満点おやつにチャレンジ！
混ぜたり丸めたり、子どもでも簡単にできる工程もあります♪

<材料>約30個分
・ホットケーキミックス……………100g
・無塩バター……………100g
・おから……………100g
・砂糖……………80g
・卵黄……………1個分
・粉砂糖……………適量

ポイント

- ・バターは早めに冷蔵庫から出し常温に戻す
- ・中まで火が通っていないさそうなら、アルミホイルをかぶせて加熱する
- ・お好みでココアパウダーを入れてもおいしくできます

作り方

- ① ボールに室温に戻したバターを入れ、やわらかくなるまで練る。卵黄→砂糖の順に加えて、その都度ムラなく混ぜる
- ② おからは軽くフライパンで炒めておく
- ③ ホットケーキミックスとおからを加え、ひとまとめになるまで混ぜ、直径約4cm大に丸くまとめる
- ④ オープンシートを敷いた天板に②を並べ、180℃のオーブンで5分、160℃に下げてさらに15分位焼く
- ⑤ 焼き上がったらずし冷まし、お好みで粉砂糖をまぶす

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね!

アーモンドクロワッサン

おやつは子どもたちにとって大好きなお楽しみ時間♪今回は市販のパンにちょっと手を加えるだけで、おいしいおやつに変身するレシピをご紹介します。お子様と一緒に手作りしてみたいかがでしょうか？

<材料>約8~10個分
・クロワッサン(子どもであればミニサイズ)
・無塩バター……………60g
・アーモンドパウダー……………60g
・砂糖……………55g
・卵……………1個(Mサイズ)
・小麦粉……………40g

ポイント

- ・クロワッサンにクリームを塗る時はスプーンで表面をならし厚さを同じにする
- ・焼くときの温度が高すぎると表面だけ焦げてしまうので注意!

作り方

- ⑥ 室温に戻したバターに砂糖をふるい入れ、クリーム状になるまで混ぜる
- ⑦ ①に卵を入れ、さらによく混ぜる
☆できる子には卵を割るのをお手伝いしてもらいましょう♪
- ③ アーモンドパウダー、小麦粉の順で②にふるい入れて混ぜ、クリームを作る
- ⑧ 天板にオープンシートを敷き、クロワッサンの上に③のクリームを塗ったものを並べ、160℃で10~15分焼く
☆アーモンドクリームと一緒に塗るのも楽しいですよ♪

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね!

フルーツポンチ

小さなお子さんでもできるように、包丁以外の調理器具を使ったクッキングをご紹介します♪

<材料>

- ・ジュース……………1ℓ
- ・なし……………1つ
- ・りんご……………1つ
- ・バナナ……………2本
- ・みかん……………1~2つ

作り方

- ①フルーツを型抜きやバターナイフで切ったり、スプーンでくり抜き食べやすい大きさにする
- ②ジュースと混ぜる

ヨーグルトを混ぜてもおいしいですよ♪

いっしょにやってみよう!

型抜き：りんご、なし、パイナップル
エッグスライサー：バナナ、いちご、キウイなどの柔らかい果物
バターナイフ：バナナ
スプーンでくり抜く：メロン、すいか

缶詰でもおいしく作れます!
好きなジュースで作っても◎