

子どもと楽しくクッキング

お米の粉を使ったおやつはいかがでしょうか。白玉粉はもち米を粉にしたもので、昔から和菓子等に利用されてきました。またうるち米を粉にしたものが上新粉です。お米の粉をさらに微細粉化してケーキやパンなどを作る事ができるようになりました。日本人が昔から食べてきたお米を子どもが喜ぶおやつとしてぜひ作って見てください。小さなお子さんができそうなところは赤字にしました。



れんこんのもっちり焼き



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
182kcal	8.1g	1.3g	0.8g

<材料> 2人分

れんこん	100g	チーズ	20g
ハム	40g	サラダ油	小さじ $\frac{1}{2}$
白玉粉	30g	牛乳	25cc
細ネギ	20g		

<作り方>

- ① 細ネギは小口切り、ハムは細切りにする。
- ② れんこんは皮をむきすりおろす。すりおろしにくい部分を輪切りにする。白玉粉をボウルに入れ、すりおろしたれんこんと混ぜ、牛乳を少しずつ加えて手でよく混ぜる。そこに①を加える。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を流しいれて円く形を整え、チーズをのせ、輪切りのれんこんをのせる。しっかり焼き色がついたら裏返し、じっくり焼く。
- ④ 両面がこんがり焼けたらまな板に取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛る。

アップルケーキ

<材料> 8人分

りんご	1個	プレーンヨーグルト	200g
レモン汁	少々	卵	2個
米粉	100g	サラダ油	50cc
砂糖	60g	はちみつ	大さじ1

<作り方>

- ① りんごは皮をむいて千切りにする。
- ② ボウルに卵、砂糖を入れ、泡立て器でとろりとするくらいまで混ぜる。
- ③ ②に油、ヨーグルト(なるべく水を切る)、米粉を混ぜて①のりんごも入れ混ぜる。
- ④ 炊飯器に流し入れ、炊飯スイッチを入れる。(炊飯器によっては1回で焼きあがらないことがあるが、その時はもう一度炊飯スイッチを入れるとOK)
- ⑤ できたら網にのせ荒熱をとりながら、表面にはちみつを塗る。

<オーブンの場合 180度で40分焼く>



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
200kcal	3.6g	0.7g	0.1g