

# かぼちゃ白玉

[1人分 154kcal 塩分0.2g]

～色がとってもきれいな白玉です。かぼちゃは冷凍を使っても～

## 〈材料〉

2人分

かぼちゃ	70g
白玉粉	40g
牛乳	大さじ3～4
塩	少々
黒みつ	大さじ2

## 〈作り方〉

- ①かぼちゃはところどころ皮をむいて、1cm厚さに切り耐熱皿に並べ、電子レンジで2分30秒加熱する。やわらかくなったら、熱いうちにつぶす。
- ②白玉粉に牛乳、塩を加え、よく煉って、ひとまとめにして10分ねかせる。
- ③②に①を加えてこね合わせ、ひとまとめにする。
- ④③を梅干し大の大きさに丸め、熱湯でゆでる。浮いてきたら2分ゆで、冷水にとる。
- ⑤器に盛り、黒みつをかける。



# バナナ春巻き

[出来上がり1/2本分106kcal 塩分 0g]

～とろっとしたバナナがやみつきに。大満足のおやつです～

## 〈材料〉

6本分

バナナ	3本
春巻きの皮	小6枚
シナモン	小さじ1
小麦粉	少々
揚げ油	適宜

## 〈作り方〉

- ①バナナは皮をむき、半分に切る。
- ②春巻きの皮にバナナをのせシナモンをふりかけて、春巻きの要領で、巻き終わりを小麦粉の水溶きをつけて、しっかりとめる。
- ③②を160～165℃の油で揚げ、半分に切る。

※揚げすぎないように注意！



# じゃがもち

[1個分 45kcal 塩分0.4g]

～もちみたいな食感にびっくり!!お子様のおやつにも～

## 〈材料〉

じゃがいも	250g
かたくり粉	50g
バター	大さじ1/2
しょうゆ	適宜
青のり	適宜

## 〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき3～4等分に切り、水にさらし、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁をすて、粉ふきいもにする。
- ②①をボウルに移し、熱いうちにマッシャー等につぶす。かたくり粉を加え、へらでよく混ぜ、手でこね、ひとまとめにする。
- ③②を棒状にして10等分にし、小判形に形をととのえる
- ④フライパンを熱し、バターを入れ③を並べ、中火で焼くこんがりとし焼き目をつける。しょうゆをぬり、青のりをふる。

# ごまのソフトおこし

[1切れ分 39kcal 塩分0g]

～作り方超簡単! たっぷりのごまが香ばしい～

## 〈材 料〉

32切れ

マシュマロ	100g
いりごま (白皮むき)	100g
いりごま (黒)	20g
コーンフレーク	40g
バター	5g

## 〈作り方〉

- ①フライパンまたは厚手の鍋にバターを入れ、弱火にかける。バターが溶けたらマシュマロを加え、さらに弱火で、かたまりが全部溶けたら、火を止める。
- ②①にすばやく一度にコンフレーク、白ごま、黒ごまを加え均一になるまで、よく混ぜ合わせる。
- ③バットまたは、まな板にクッキングシートを敷き、②をのせ、もう一枚上からクッキングシートをかぶせて上から押して平らにのばす。ほぼ四角形に手早く形を作る。冷めてから切り分ける。

※厚さ 1.5cm位 16 × 16cmを目安に形をととのえておくと 32 切れ (タテ 8、ヨコ 4 等分) に切り分けやすい。

# 牛乳かんと季節の果物

[1/8切れ 62kcal 塩分0g]

～牛乳が苦手な方へ～

## 〈材 料〉

## 作りやすい分量

粉寒天	4 g
水	200ml
牛乳	400ml
砂糖	60 g
季節の果物	適宜

## 〈作り方〉

- ①分量の水に粉寒天をふり入れ、火にかけ、かき混ぜながら煮溶かし、砂糖を加え約2分ほど沸騰させる。
- ②①に人肌程度に温めた牛乳を少しずつ加え、粗熱を取り、型に流し冷やし固める。
- ③②を適当な大きさに切り、季節の果物を添える。

