

おふれんちトースト

材料（4人分）

車麩（普通の焼き麩でも）	・ ・ ・ ・ ・	4 個			
卵	・ ・ ・ ・ ・	1 個			
			牛乳	・ ・ ・ ・ ・	150cc
			さとう	・ ・ ・ ・ ・	大さじ 2
			バター	・ ・ ・ ・ ・	大さじ 1

作り方

- 1 お麩を水で戻し、水気を絞る。
- 2 ボウルに卵・牛乳・さとうを混ぜ、もどした麩をつけて20分ぐらい置く。
- 3 フライパンを熱してバターを溶かし、卵液につけたお麩を両面焼く。
- 4 お好みではちみつや粉砂糖をかけて。

※ お麩には頭の働きがよくなる成分がいっぱい！

※ パパッとおやつに ※ 季節のフルーツと一緒に

カレーじゃがまん

材料（4人分）

じゃがいも	・ ・ ・ ・ ・	300g (中 2 個)
豚ひき肉	・ ・ ・ ・ ・	40g
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	40g (小 1/4 個)
油	・ ・ ・ ・ ・	適量
塩	・ ・ ・ ・ ・	ひとつまみ
しょうゆ、みりん	・ ・ ・ ・ ・	各小さじ 1 / 2
カレー粉	・ ・ ・ ・ ・	少々
かたくり粉	・ ・ ・ ・ ・	小さじ 2
油	・ ・ ・ ・ ・	適量

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいてゆでて、つぶしておく。
- 2 1にかたくり粉を入れてよく練り、8等分しておく。
- 3 熱したフライパンに油を敷いて、豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎをよく炒める。塩・しょうゆ・みりん・カレー粉で味を調え、水ときかたくり粉でとろみをつける。8等分して冷ましておく。
- 4 ラップに 2 を丸く薄くのばしその上につつまこめるよう真ん中に 3 をのせる。
- 5 ジャがいもで包み込むようにラップをとじ、おやきのような形に整えていく。
- 6 油を熱したフライパンに 5 を並べ、両面がきつね色になるように焼く。

※ ジャがいもの皮で具を包んだヘルシーおやつ

※ 具はなんでも OK。切り干し大根や

ひじきの煮物でおやき風に、カレーをいれてカレーパン風にしても。 ※ 牛乳と一緒に

みそ蒸しパン

材料（4人分）

小麦粉	・ ・ ・ ・ ・	1 と 1/2 カップ
ベーキングパウダー	・ ・ ・ ・ ・	小さじ 4
牛乳	・ ・ ・ ・ ・	1/2 カップ
さとう	・ ・ ・ ・ ・	40g
卵	・ ・ ・ ・ ・	4 個
みそ	・ ・ ・ ・ ・	小さじ 4
白いりごま	・ ・ ・ ・ ・	大さじ 1
アルミカップ	・ ・ ・ ・ ・	4 個

作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- 2 卵を割りほぐし、さとう・白いりごま・みそ・牛乳の順に加えて混ぜ、さらに 1 と合わせる。
- 3 アルミカップに流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて、15～20分蒸す。

※ 手作りおやつに最適です。 ※ 親子で手軽に作れます。 ※ 飲み物は、牛乳や紅茶・緑茶などによく合います。

そば粉のガレット

材料（4人分）

A	そば粉	・・・60g
	水	・・・190ml
	牛乳	・・・50ml
	塩	・・・ひとつまみ
	卵	・・・1/2個
	油	・・・大さじ1/2
	バター	・・・適量
	卵	・・・4個
	ピザ用チーズ	・・・適量
	ハム	・・・4枚

作り方

- 1 ボウルに材料Aを入れよく混ぜ合わせる。
- 2 熱したフライパンに薄くバターをひき、1/4量を流しこんだら直径22～23cmくらいになるように、お玉の背やスプーンで手早く丸く、クレープを焼く要領で広げ中火で焼く。
- 3 表面が乾いたら、中央に卵1個を割り落とし、周りにチーズを散らし、1/8に切ったハム（1枚分）をのせる。
- 4 生地裏に焼き色がついたら、四方を内側にたたみ、フライパンにふたをして火を通す。同様にあと3枚焼く。

※ ポリュームのあるおやつになります。

※ 食事として食べる時はこれ1個では足りないので、何ものせない生地を焼いて（クレープのように両面を焼く）、焼いたソーセージを巻いたり、ジャムやバターをぬって食べるとよいでしょう。

※ 野菜を使っていないので、野菜サラダや、野菜ジュースなどと一緒に食べましょう。

長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ

材料（4人分）

長いも	・・・450g
小麦粉	・・・大さじ3
卵	・・・2個
ねぎ(松本一本ねぎ)	・80g
塩	・・・少々
こしょう	・・・少々
めんつゆ	・・・大さじ2
サラダ油	・・・適量
【つけだれ】	
しょうゆ	・・・小さじ2
酢	・・・小さじ1
白いりごま	・・・適量
ごま油	・・・適量

作り方

- 1 長いもは皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに長いも・小麦粉・卵・ねぎを入れて良く混ぜたら、塩・こしょう・めんつゆで薄く味をつける。
- 3 フライパンに油をひいて生地をおたまですくって4枚位つくる。
最初は中火でこんがり焼き目がついてきたらひっくり返して少し弱火にして裏も焼く。
- 4 つけだれの調味料を合わせておく

※ チヂミ風ですが、長いもをメインにする事により、ふわふわした生地になります。

サラダ油をゴマ油にすると香りも良くなりますし、よりカリッと仕上がります。

※ こどものおやつにも。

※ フライパン以外にホットプレートでもできるので大人数が集まった時でも手軽にできます。

※ ここにしらす干しや干しエビなど入れるとカルシウムもとれます。

コーンうす焼き

材料（1枚分）

クリームコーン缶・・・大さじ1位
小麦粉・・・大さじ1位
油・・・適量

作り方

- 1 クリームコーンに小麦粉を混ぜる。固いようなら、少し水を加えてポッタリした生地を作る。
- 2 フライパンに薄く油をしき、1をうすく伸ばして弱火で両面火が通るまで焼く。

※ 刻んだパセリなど加えると色もきれいです。

にらうす焼き

材料（4人分）

小麦粉・・・・・・100g
にら・・・・・・20g
牛乳（または水）・・・・100cc
油・・・・・・小さじ1
みそ・・・・・・大さじ1
さとう・・・・・・小さじ2

作り方

- 1 にらは5mm幅に切る。
- 2 ポウルににら、小麦粉を入れ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパン（またはホットプレート）に油をひき、両面焼く。
- 4 さとうとみそでたれを作り、3にぬる。

※ 料理のポイント みそだれにすりごまやかつお節を加えてもおいしいです。

ほうれん草とじゃこのうす焼き

材料（4人分）

ちりめんじゃこ・・・・小さじ2
ほうれん草・・・・・・100g
卵・・・・・・1個
小麦粉・・・・・・大さじ2
塩・こしょう・・・・少々
油・・・・・・大さじ1/2

作り方

- 1 ほうれん草はゆで、適度な大きさに切る。
- 2 卵・小麦粉を混ぜて生地を作る。
- 3 2へほうれん草・じゃこ・塩・こしょうを入れ、油をひいたフライパンに入れてうすくのぼして焼く。
- 4 1/4に切り分ける。

※ 小学生でも作れます。 ※ 組み合わせの例 くだもの牛乳

ミルクくず餅

材料（4人分）

かたくり粉・・・大さじ2（18g）
小麦粉・・・・・・大さじ2（18g）
さとう・・・・・・大さじ4（36g）
牛乳・・・・・・250cc
きな粉・・・・・・1/2カップ（60g）

作り方

- 1 かたくり粉、小麦粉、さとうを鍋に入れて、よく混ぜ合わせ（ここでしっかり混ぜておくと、だまになりにくい）、牛乳を少しずつ加えて溶く。
- 2 鍋を火にかけ、木べらで混ぜる。鍋の底から固まってくるので、しっかり混ぜる。液体の部分がなくなったら火から下ろす。
- 3 バットに流しあら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 4 きな粉を広げたまな板の上に取り出し、きな粉をまぶしながら、一口大に切り分ける。

※ 牛乳が固まる瞬間が面白いです。

※ 夏に冷たく冷やしていただくとおいしいです。

豆腐だんごのフルーツポンチ

材料（4人分）

豆腐(絹ごし)	・・・120g
白玉粉	・・・120g
フルーツ缶	・・・280g
★さとう	・・・大さじ4と小さじ1強 (40g)
★水	・・・80ml
★白ワイン	・・・20ml

作り方

- 1 ★印を火にかけ、シロップを作り冷やしておく。
- 2 豆腐、白玉粉を合わせて混ぜて耳たぶくらいのかたさにし、小さく丸めてゆでる。浮いてきたら、水にとる。
- 3 フルーツ、だんご、シロップを合わせる。

※ 豆腐と白玉粉を混ぜ合わせて耳たぶくらいのかたさにすると、丁度よいかたさになります。

※ 食後のデザートにおすすめです。 ※ カレーや丼物などと一緒にどうぞ。

フルーツ杏仁 あんじん

材料（4人分）

〈杏仁豆腐〉	
粉ゼラチン	・・・5g
牛乳	・・・250cc
生クリーム	・・・150cc
さとう	・・・大さじ2
コンデンスミルク	・・・大さじ1
*あればアーモンドエッセンス	・・・少々
〈シロップ〉	
水	・・・100cc
さとう	・・・大さじ2と1/2
キウイフルーツ、いちご、バナナ、メロンなどお好みのフルーツ	

作り方

- 1 粉ゼラチンは水大さじ1でふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳、生クリーム、さとう、コンデンスミルクを入れ、沸とう直前まで温めたら、1を入れ溶かす。アーモンドエッセンスを入れる。バットなどにうつして、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 3 別鍋で水とさとうを入れて火にかけ、さとうが溶けてあら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 冷え固まったら、杏仁豆腐をスプーンですくって器に盛り、シロップをかける。適当な大きさに切ったフルーツを上を飾る。

※ 沸とうさせないようにしましょう。

※ カルシウムをとれるのでおやつにもぴったりです。

※ 組み合わせの例 ごはん、わかめスープ、チンジャオロースー、中華風サラダ、杏仁豆腐

さつまいも団子

材料（4人分）

さつまいも	・・・	1/3本(80g)
白玉粉	・・・	60g
牛乳	・・・	70g
A	黒さとう	・・・ 10g
	さとう	・・・ 4g
	水	・・・ 大さじ1

作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、角切りにして、柔らかくなるまで蒸すか電子レンジで加熱する。
- 2 1のさつまいもをつぶす。
- 3 白玉粉に牛乳、2のさつまいもを入れてよくこねる。（白玉粉のプツプツがなくなるまで）
- 4 よくこねた生地を12～15個位に分けて丸め、真ん中をかるくつぶす。
- 5 鍋に水を入れ沸とうさせ、4を入れてゆでる。
- 6 プカプカ浮いたものから水のはいたボウルに入れ冷やす。
- 7 Aを小鍋にいれ煮立たせて黒みつを作る。
- 8 水を切った6に7をかける。

※ 秋のおやつに最適です。

※ ほうじ茶などのお茶と一緒に。

※ 甘いさつまいもを使えば黒蜜なしでもおいしく食べられます。黒蜜のかわりにきなこやゴマでもおいしいですよ。

おとうふクッキー

材料（4人分）

もめん豆腐	・・・・・・	150g
油	・・・・・・	大さじ5(70g)
さとう	・・・・・・	40g
薄力粉	・・・・・・	100g
ベーキングパウダー	・	小さじ1(3g)
お好みでココアなど		

作り方

- 1 オーブンを180℃にあたためておく。
- 2 ボウルに豆腐を入れ手でくずし、細かくなったら油、さとう、薄力粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- 3 オーブンシートをひいた天板（まな板の上でもOK）にスプーンで2をおとして丸く形を整える。
- 4 180℃で30分焼く。（好きな形にして、焼き時間は調整しましょう。）

※ 混ぜて焼くだけの簡単おやつなので、親子で作れます。