

保育園の人気メニューご紹介、第2弾!!

今回は、子どもたちに人気のおやつのでき方をご紹介します。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。



### 白玉あべかわ



- 【材料】 作りやすい分量
- ・ 白玉粉 200g
  - ・ 絹ごし豆腐 150g
  - きな粉 大さじ4
  - 三温糖 大さじ4
  - 塩 ひとつまみ

#### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉・豆腐・三温糖（分量外）ひとつまみを入れて、耳たぶ程度の柔らかさにこねる。かたいようであれば水を足して、調整する。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を10円玉程度の大きさに丸め、少し真ん中をくぼませ、茹でる。
- ③ 白玉が浮いてきたら、さらに1分程茹でて水にさらし、ざるにあげる。
- ④ ●を混ぜ合わせたものを白玉にたっぷりまぶす。

※ 白玉は、誤飲の危険性が指摘されています。お子さんの年齢に合わせて大きさを調整する等、十分お気を付けください。

### スイートポテト



- 【材料】 作りやすい分量
- ・ さつまいも 中1本
  - ・ 三温糖 8g
  - ・ 無塩バター 12g
  - ・ 生クリーム 20cc
  - ・ 卵黄 1個分

#### 【作り方】

- ※ オーブン230度に予熱しておく。
- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
  - ② ①を大きめの耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで8分程度加熱し、芋の形が無くなるまでつぶす。
  - ③ 無塩バターを電子レンジで加熱し、三温糖をまぜておく。
  - ④ ②に③と生クリームを混ぜ合わせる。
  - ⑤ ④を好きな形に成形し、アルミカップ等に入れる。
  - ⑥ 表面に卵黄をぬり、焼き色がつく程度まで焼く。

※ 生クリームがなければ、牛乳でも代用できます。

※ トースターで焼くことも出来ます。

### カルピスゼリー



- 【材料】 バット 20×28cm
- ・ カルピス（原液） 290ml
  - ・ アガー 40g  
（植物性ゼリーの素）
  - ・ 上白糖 17g
  - ・ 水 1080ml

#### 【作り方】

- ① 乾いた鍋でアガーと上白糖をよく混ぜる。
- ② ①に水を入れる。  
だまになりやすいので、泡だて器などでかき混ぜながら少しずつ入れる!!
- ③ ②を火にかける。焦げやすいので、ゆっくりなべ底からかき混ぜる。
- ④ 沸騰してから、さらに1分加熱し、しっかり煮溶かす。
- ⑤ 火から鍋をおろし、カルピスを入れる。
- ⑥ バットやカップに注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

※ アガーは、寒天やゼラチンでも代用できます。その際は、分量を調整してください。

あのメニューも知りたい!!というものがあれば、いつでも聞いてください。

