

## 🌸 簡単！手作りおやつ 🌸

### ★みたらしだんご…25個 5人分(1人 5個ずつ)

(材料)			
絹ごし豆腐1丁		200g	
白玉粉		125g	
・たれ	しょうゆ	小さじ2	
	砂糖	25g	
	水	40cc(大さじ2 2/1)	
	水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1)		
・きな粉	(砂糖・塩 少々)		



#### (作り方)

- ①豆腐と白玉粉をボールに入れて、耳たぶくらいの硬さにこねる
- ②手のひらで適当な大きさ(3cmくらい)に丸めてだんごにする
- ③沸騰しお湯にだんごを入れ、浮き上がって1～2分したらすくいあげ冷水に入れる
- ④たれの材料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤水気をきっただんごに、きな粉とたれを半分ずつかける

### ★小松菜ジュース…5人分(1人 約130ccずつ)

(材料)			
りんご	250g	バナナ(中)	1/2本
小松菜	100g	氷片	適量
にんじん	50g		
水	250cc		

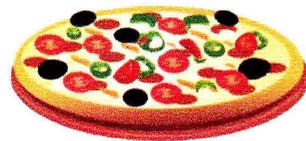


#### (作り方)

- ①りんごはピーラーで皮をむき、1/4に切って芯をとり、一口サイズに切ってボールに入れた塩水にさらす
- ②塩水にさらしたりんごをざるに移して水気をきる
- ③小松菜は洗ったあと1～2cmに刻んでおく
- ④にんじんはピーラーで皮をむき、2～3mmの厚さの半月切りにする
- ⑤切った小松菜とにんじんを一緒にレンジで3分間加熱し、ラップを外して冷ます(熱いので気をつける)
- ⑥すべての材料をミキサーにかける

### ★プチピザ…15枚 5人分(1人 3枚ずつ)

(材料)			
餃子の皮(大判)		15枚	
ピザソース		40g	
とろけるスライスチーズ		150g	
・トッピング	ツナ缶(水煮)	40g	
	コーン缶	40g	
	ちりめんじゃこ	15g	
	しめじ	1/4房	
	なすび(小さめ)	1/2個	
	赤パプリカ(小さめ)	1/3個	
	ズッキーニ(小さめ)	1/2個	



#### (作り方)

- ①ぎょうざの皮にピザソースを薄くぬる
- ②コーンは水気をきる
- ③しめじは根っこを切り、ほぐす(大きなものをは割いておく)
- ④ズッキーニ・なすび(皮つきのまま)・赤パプリカはそれぞれ5～6mm角に切る
- ⑤野菜を3品ずつ(ツナとちりめんじゃこは別々に)トッピングし、とろけるチーズを適当な大きさに切ったのせる
- ⑥200℃のオーブンで10分弱焼く(初回の場合は200℃に予熱しておく、熱いので気をつける)