



親子

大根もち

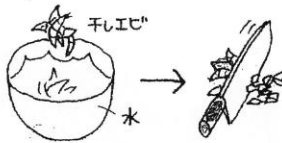
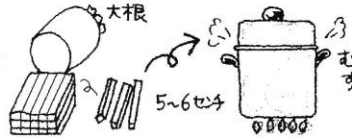
〈材料〉(4人分)
大根 ……………300g
干しえび ……………5g
上新粉 ……………120g
塩 ……………小さじ1/2
こしょう ……………少々
ごま油

冬

1時間

節分のとき、中国ではケーキ型に作って薄切りにし、油を敷いたフライパンで焼いて食べるおめでたいおもちです。冬の野菜、カルシウムたっぷりの干しえびが入り、子どものおやつに最適。

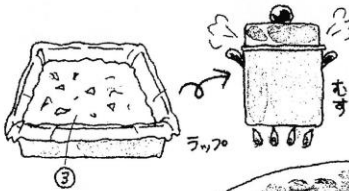
①大根は5~6cmの千切りにし、水70ccで10分蒸し煮する。冷めたら水気を切る。



②干しえびは戻して粗くきざむ。

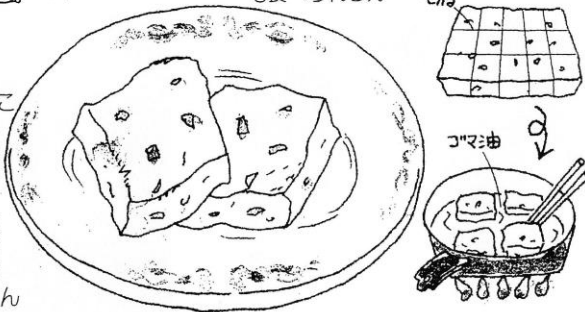


③ボウルに上新粉を入れ、150ccのぬるま湯で練り、②の干しえび、①の大根、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。



④バットなどにラップを敷き、③を詰めて30分ほど蒸す(このままでも食べられる)。

⑤焼く場合はこれを冷ましてから適量の大きさに切り、熱したフライパンにごま油を敷いてこんがり焼く。



でつくってみよ

にんじんクラッカー/セサミクラッカー

〈材料〉(1人分)
 小麦粉……………20g
 にんじん……………10g
 (またはごま20g)
 マーガリン……………5g
 水……………10g

1年中

1時間

砂糖を使わない
 おやつで、そし
 やく面において
 も、かみごたえ
 があってよいで
 す。

- ①にんじんはすりおろしておく。
- ②小麦粉、塩をいっしょにふるい、ボウルに入れ、マーガリンを加えて指先で粉をまぶしながらつぶし、さらさらした感じに混ぜる。

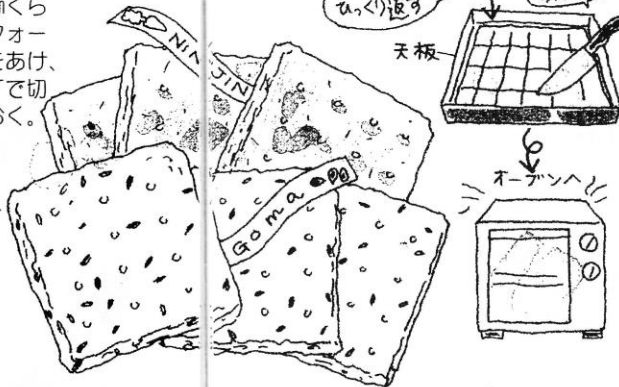


- ③にんじん(またはごま)を入れ、水10gを加えてボウルにくっつかない程度の硬さにし、ひとまとめにして冷蔵庫で冷やす。

- ④打ち粉したのし板に③をのせ、粉をふるった麺棒で厚さ3mmくらいにのばす。フォークで表面に穴をあけ、幅3cm角に包丁で切れ目を入れておく。



- ⑤温めておいたオーブン(180℃)で15~20分焼く。



う

ごまポッキー

1年中

40分

作り置きができるので遅番のおやつに。卵を使わないのでアレルギーの子どもにも。パバロアなどのつけ合わせに。手作りの味を知ってほしい。家庭でもオーブントースターでできます。

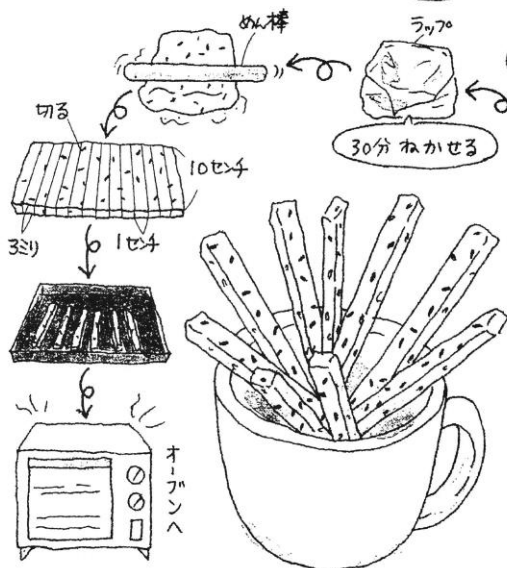
〈材料〉(20本分)
小麦粉 ……150g
砂糖 ……大さじ1
ベーキングパウダー ……小さじ1/2
塩 ……小さじ1/2
牛乳 ……大さじ3
マーガリン ……大さじ3
黒ごま ……大さじ2

①小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩をよく混ぜ合わせる。

②マーガリンを入れ、手で粉の中に混ぜ込むように入れ、ごまを入れる。

③牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまでまとめる。

④ラップに包み、30分ねかせる。



⑤ラップをはずし、台の上のにせ、打ち粉をして麺棒で3mmの厚さにのばし、長さ10cm、幅1cmくらいに切る。

⑥170℃のオーブンに並べてこんがり焼く。

*チーズ、アーモンド、青のりなどいろいろ使ってもおいしいです。