

【簡単にできる手作りおやつ】 実習レシピ

料理名	材料	一人分	作り方
大根もち	大根 ハム 小ねぎ 小麦粉 かつおぶし ごま油 しょうゆ ケチャップ	100g 1枚 1本 小さじ2 少々 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	① 大根は皮をむき、すりおろし、ザルの上にキッチンペーパーを敷き、大根おろしを入れ、水分を切る。 ② ハムはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。 ③ ①に分量の小麦粉、ハム、小葱、かつおぶしを加えてよく混ぜる。まとまりにくい場合は小麦粉を多めにしてもよい。 ④ フライパンにごま油を熱して火にかけ、③を4～5等分に小さくまとめながら両面を焼く。 ⑤ ケチャップとしょうゆを合わせ④に塗る。
チーズトースト 2種	食パン(8枚切) しらす干し 青のり 粉チーズ マヨネーズ クリームチーズ バナナ	1/2枚 5g 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1 1/8本	① しらす干しをマヨネーズとあわせ、1/4枚の食パンに塗る。 ② 粉チーズ、青のりをふりかけ、トースターで焼く。 ③ クリームチーズは練って柔らかくする。バナナはフォークで細かくどろどろにつぶす。 ④ 1/4枚の食パンにクリームチーズを塗り、バナナをその上に塗り、トースターで焼く
さつまいも だんご	さつまいも 〔片栗粉 水 きな粉 砂糖	40g 小1と1/2 小さじ2 小さじ2 小1と1/2	① さつまいもは皮をむいて、柔らかく茹で、熱いうちにつぶす。きな粉と砂糖を合わせておく。 ② 鍋に①のさつまいもを入れ、水溶き片栗粉を加え、火にかける。ぼってりしたら火からおろして、2等分に丸め、きな粉をまぶす。
煮リンゴ	リンゴ(小) はちみつ バター (シナモン)	1/2個 小さじ1 小さじ1/2 少々	① りんごは皮をむき、8分の1に切り、更に食べやすい大きさに四等分にする。 ② 小鍋に①とはちみつを加え、弱火で蓋をして、焦げ付かないように時々かき混ぜながら柔らかくなるまで煮る。 ③ 火からおろし、バターを少々からめる。 ④ 皿に③を盛り付け、お好みでシナモンを振る。