

おやつ編

- ① ベジタブルフルーツあんこ春巻きのアイス果物添え
- ② ほうれん草アイス（抹茶風味）
- ③ 親子で作ろう！キリンブレッド おやつ編優秀賞
- ④ 芋団子3兄弟 来場者が選ぶ！見た目が美味しそうで賞
- ⑤ かぼちゃ
- ⑥ さつまいもの揚菓子



① ベジタブルフルーツあんこ春巻きのアイス果物添え

1人あたり

野菜：5g [緑黄色野菜：5g]

いも：5g

砂糖：約8.5g

調理時間	15分くらい
材料・分量 (大人2人分)	春巻きの皮 2枚 バナナ 5g 南瓜 5g にんじん 5g アイスクリーム 10g りんご 20g 梨 20g イチゴ 5g さつまいも 5g 白あん 30g 抹茶 少々 油 大さじ1
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に水を入れ、コロコロに切った南瓜、さつまいもを茹で、ザルにあげる。 その間に、白あんこにすったにんじん、コロコロに切ったりんご・梨を混ぜる。 ② 春巻きの皮に①を乗せて包む。 ③ 鍋に油（大さじ1）を入れ、②を揚げ焼きにする。 ④ ③を皿に乗せ、小さく切ったイチゴ・バナナ・①を乗せ、抹茶をかけて、アイスクリームを乗せる。



【作ったきっかけ】

旬のフルーツや芋をふんだんに使ったおやつを作りたいかった。

【PRポイント】

洋風和風菓子なので、あんこ・抹茶を使用しました。

とても簡単なおやつです！



レシピ作成者：上野桃子さん

② ほうれん草アイス（抹茶風味）

1人あたり

野菜 15g [緑黄色野菜：15g]

いも 65g

砂糖 5g

調理時間	30分（凍らせる時間含まず）
材料・分量 （2人分）	サツマイモ 100g ほうれん草 30g 長芋 30g 塩 一つまみ 砂糖 大さじ1 オリーブオイル 小さじ2 抹茶パウダー 小さじ1 豆乳 40ml～（さつまいもの水分量が少なければ少し足す）
作り方	<ol style="list-style-type: none">① サツマイモを加熱して柔らかくする。（炊飯器もしくは電子レンジ） ・炊飯器に丸ごと入れて、水を少し入れて、普通炊飯モードで炊く（ご飯を炊くついでにすると楽ちん、ラップに包んでお米の上と一緒にいれる）② ほうれん草はざく切りして、こちらも加熱。 ・炊飯器の場合、サツマイモを加熱し終えたあと、上からざく切りしたほうれん草を入れて、更に再加熱（5分ほど）。電子レンジの場合、600Wで2分30秒ほど加熱。③ さつまいも以外の材料をミキサーに入れてなめらかにする。④ さつまいもを粗くつぶし、③を加えながら、なじませながら混ぜていく。⑤ 冷凍庫で固めて、2～3時間ほどできあがり。食べたい10分前くらいには常温に出して解凍させておく。



【作ったきっかけ】

抹茶好きな娘に、ほうれん草を食べて欲しくて、同じ緑で鮮やかな色のアイスにしてみました。

今が旬のさつまいもを利用して、砂糖の量を極力控えようと思いました。

【PRポイント】

ほうれん草の緑ではなく、抹茶の緑だと思うことで、ほうれん草の苦味が全く感じられないアイスです。

長芋を使ってトロリンとしたジェラート感になっています！また、炊飯器でまるごとサツマイモを蒸すことで、サツマイモの甘味を最大限に引き出しています。

レシピ作成者：神谷奈浦子さん

③ 親子で作ろう！キリンブレッド



ご本人の希望により、レシピの掲載は控えさせていただきます。

【作ったきっかけ】

親子パン教室を始めて6年になります。その間たくさんのお母様から「子どもが野菜を食べない」と相談を受けてきました。実は、母親が子どもに野菜を与えようとすればするほど、子どもは野菜嫌いになります。「食べやすいように柔らかく」「細かく切って食べやすいように」など工夫する前に「あること」をすると、子どもは嫌いな野菜でもつい、食べてしまうようになります。

【PRポイント】

- ①カボチャをマッシュしてパン生地に入れてこねます。
- ②クイックレシピです。通常3時間かかる製パンを約1時間半におさえました。
- ③きりんの模様はペットボトルの蓋で作っています。どのご家庭にもありそうなものを使用しました。
- ④幼稚園や保育園でクラス名が「きりん組」というところは多いので、きりん組さん(卒業生も含む)の子どもたちには喜んでもらえると思います。
- ⑤きりんは縁起のいい動物です。「見通しがいい」「頭一つとび抜ける」ということで、入園・入学祝いや開店オープンなどに使えます。



親子パン教室「Peek a boo!」本部・武庫之荘教室

blog:<http://ameblo.jp/nahoko-rose-garden/>

Facebook ページ: “親子パン教室「Peek a boo!」” で検索してね!

レシピ作成者：高橋 敦史さん

④ 芋団子3兄弟

1人あたり

いも 350g

砂糖 約1g

調理時間	30分
材料・分量 (2人分)	里芋 3個 サツマイモ 1本 ジャガイモ 2個 明太子 1本 梅干し 3個 天ぷら粉 少々 片栗粉 少々 ピザチーズ 少々 べっこう餡(だし醤油、砂糖、サラダ油 各少々)
作り方	① 各芋をポイルする。 ② ①でポイルした芋をそれぞれつぶし、里芋には明太子、サツマイモにはチーズ、ジャガイモには梅干しを加え、団子状態にする。 ③ 片栗粉(里芋は天ぷら粉)で唐揚げにする。 ④ べっこう餡をかけて盛り付けします!



【作ったきっかけ】

子どもさんとでも楽しく作れる料理です。



レシピ作成者：山本恵子さん

⑤ かぼちゃ



1人あたり

野菜 30g [緑黄色野菜：30g]

砂糖 約 10g

調理時間	30分（皮をさます時間は除く）
材料・分量 (4個分)	<p><皮></p> <p>白玉粉 35g わらびもち粉 15g 砂糖 10g 裏ごしかぼちゃ 20g 水 70cc</p> <p><あん></p> <p>A 黒ねりごま 20g、こしあん 20g、砂糖 10g B 裏ごしかぼちゃ 100g、砂糖 10g、溶かしバター 10g、カボチャの皮 少々</p>
作り方	<p>① カボチャは皮をそぎ落とし、一口大に切ってレンジで柔らかく加熱し、裏ごしする。</p> <p>② 皮の材料を耐熱ボウルに入れて、よく混ぜ合わせ、レンジで透明感が出るまで加熱する。（途中2～3回取り出し、その都度よく混ぜ合わせる）</p> <p>③ 片栗粉をふったクッキングペーパーの上に②の生地をおき、全体に片栗粉をまぶして4等分にカットし、冷ましておく。</p> <p>④ あん A の材料を耐熱ボウルに入れて、レンジで温めてから、よく混ぜ合わせ、中華あんを作って、4個のボール状に丸める。</p> <p>⑤ あん B の材料をよく混ぜ合わせてかぼちゃあんを作り、4等分して、④の中華あんを包むようにして丸める。</p> <p>⑥ ③の皮で⑤のあんを包み込み、かぼちゃを形作るようにスプーンの柄でみぞを作り、2cm×5mmにカットしたかぼちゃの皮を油で揚げて中央に差し込む。</p>



【作ったきっかけ】

カボチャのほっくりとした甘みを活かし、見た目も可愛く、おもたせにもできるデザートを作りたいと思い、レシピを考えました。

【PRポイント】

やさしい甘さのカボチャあんで、ごま風味の効いた中華あんを包み、味に変化をもたせました。1日たっても皮はやわらかく、冷凍保存も可能です。

レシピ作成者：葉杖 果苗さん

⑥ さつまいもの揚菓子

1人あたり
いも：100g
砂糖：7.5g

調理時間	20～30分
材料・分量 (2人分)	さつまいも 1～2本 (200g位) バター 10g 牛乳 大さじ2～3 砂糖 10～15g 餃子の皮 30枚 小麦粉 適量 あれば粉糖
作り方	<ol style="list-style-type: none">① さつまいもを縦・横にカットし、水にぬらして、ラップで包み、レンジで加熱する。(600W 3～4分)。② 柔らかくなったら、ヘラなどでつぶす。その時、さつまいもの皮がはがれるので、皮だけで包丁で細かく刻む。③ つぶした芋と細かく刻んだ皮を一緒にした中に、牛乳とバターを一緒にして加熱したものと砂糖を入れて、混ぜる。④ 餃子の皮1枚の上に③をのせ、そのまわりに(小麦粉+水)を塗り、もう一枚の餃子の皮をかぶせ、閉じる。⑤ 170～180℃の油に入れ、表面がかるく色付いたら、もう片面も揚げる。⑥ 冷めたら、粉糖をふりかける。



【作ったきっかけ】

餃子の皮が余ってしまい、何かお菓子のようなのができないかなあと思い作りました。

【PRポイント】

特別な器具類がいらないので、思い立った時に作れます。

