



★はんぺんたこやき

【レシピ (16個くらい)】

- ・はんぺん 2枚
- ・たこ 70g
- ・ねぎ 大きじ2
- ・きゃべつ 20g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・だしの素 小さじ1
- ・かつおぶし 3g

手で丸めるなんちゃってたこ焼きです！
お子さんと一緒に丸めて楽しんでください♪

- ①きゃべつはみじん切り、ねぎは小口切り、たこは小さく切る。
- ②はんぺんをボールに出して手で潰す。
- ③その他の材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ④手で丸く丸める。
- ⑤油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ソースとマヨネーズ、お好みで青のりをかけてできあがり♪





★米粉クレープ

【レシピ (12枚分)】

米粉 120g
卵 220g
砂糖 60g
牛乳 240g
バター 40g

バナナやカスタード、いちご、生クリーム、ツナマヨ
など好きな食材でお子さんとたのしんでください♪
米粉でつくるのでモチモチしているクレープです!

- ①卵、牛乳、砂糖を良く混ぜそこに米粉を入れる。
- ②フライパンにバターをひき、生地を薄く引いて焼く。
- ③お好みの食材を包んで、できあがり♪

【カスタードのレシピ】

卵 1こ
牛乳 200cc
薄力粉 15g
砂糖 50g
バニラエッセンス少々

- ①卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを良く混ぜ、薄力粉をふるい入れる。
- ②700wの電子レンジで2分ほど温める。一度出して混ぜて様子を見る。
とろみあまりついてないようならもう少し温めてください。
家庭の電子レンジによって仕上がりが異なるので様子を見て調節してください♪





★サブレ

【レシピ (約 25 枚分)】

バター 100g
さとう 70g
卵 15g
薄力粉 150g

好きな形に抜いても、
手で丸めてもいいです★

- ①バター、卵を室温に戻しておく。
- ②バターと砂糖をよく混ぜる。
- ③卵を少しずつ混ぜ、その都度よく混ぜる。
- ④薄力粉をふるい入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤生地をひとまとめにしたら冷蔵庫で20分休ませる。
- ⑥台やまな板の上に粉をふるい、生地を取り出し、めん棒で伸ばす。
- ⑦好きな型に抜く。
- ⑧170度で15分焼いてできあがり♪

★ぷるぷるカルピスゼリー

【レシピ (6 個分)】

・カルピス原液 150ml
・水 300ml
・ゼラチン 5g
・水 50ml

お子さんと一緒に混ぜたり、
ゼリーが固まる変化を楽しんでください★

- ①ゼラチンを水50mlでふやかす。
- ②①を500wの電子レンジで20~30秒温めて溶かす。
- ③水300mlとカルピスをよく混ぜて②を入れてさらに混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やして、固まったらできあがり♪

