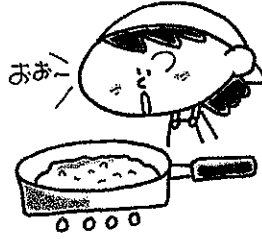
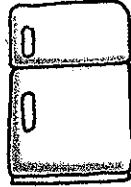


食事よりも秋

子どもといっしょにつくってみよう！ カンタン手づくりおやつ

手づくりおやつの楽しさは？

子ども…



お母さん…



市販のものでは
得られない、楽しさ・
おいしさがありますね。



【子どもといっしょにつくってみよう】

かぼちゃとさつまいもの きな粉スナック

【つくり方】

- ① かぼちゃは種を取り、3～4mm厚さのいちよう切りにする。
- ② さつまいもは3～4mm厚さのいちよう切りにし、水にさらした後、水気をきる。
- ③ かぼちゃとさつまいもを油で揚げ、Aをまぶす。
- かぼちゃとさつまいもの甘味がある時は、きな粉なしでもおいしいです。

【材料】4人分

かぼちゃ	80g
さつまいも	200g
油	適量
A	
きな粉	20g
砂糖	15g
塩	少々

【組み合わせのおすすめ】牛乳



『おやつ大好き！子どもに人気の手づくりおやつ』上橋俊子・安藤節子（芽ばえ社）より



【子どもといっしょにつくってみよう】

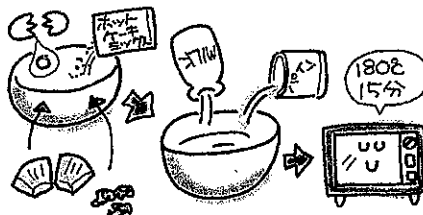
パインケーキ

【材料】8号アルミカップ4個分

ホットケーキミックス	80g
パイン缶	40g
卵	20g
レーズン	28粒
パイン缶の汁	15cc
牛乳	15cc

【つくり方】

- ① 卵をボウルに溶き、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ② ①に切ったパインと、お湯で戻したレーズンを加える。
- ③ かたさをみながら、パイン缶の汁と牛乳を少しずつ加える。
- ④ アルミカップに入れ、180℃のオーブンで15分くらい焼く。



パインが入ると甘ずっぱく、さっぱりとできます。
ホットプレートやフライパンでも焼けます。

『おやつ大好き！子どもに人気の手づくりおやつ』上橋俊子・安藤節子（芽ばえ社）より