

栄養教諭・学校栄養職員 直伝！

おうちで かんたんクッキング



デザート編

福山市教育委員会学校保健課

バターミルクラスク

材料 (4人分)		作り方
フランスパン (15cm)	1本	※バターは常温に戻しておく。 ① フランスパンは1cm幅に切る。 ② ボウルにバターを入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、練乳、砂糖を加えさらに混ぜ合わせる。 ③ ①に②を塗り、アルミホイルを敷いた天板にのせ、オーブントースターで10分ほど表面カリッとなるまで焼く。 ④ 器に盛りつけ完成。
バター	80g	
練乳	20g	
砂糖	40g	

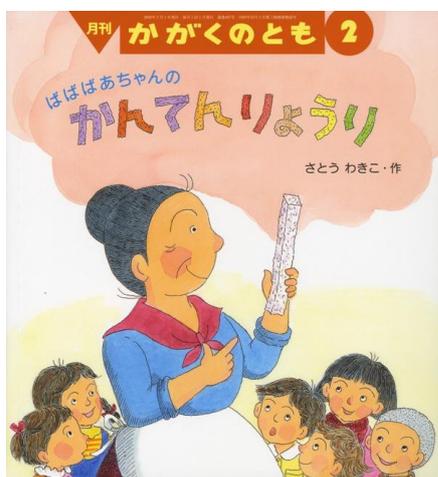
かんたん★みたらしだんご

材料 (4人分)		作り方
A	<ul style="list-style-type: none"> ・白玉粉 160g ・水 160ml ・竹串 8本 	① お団子をゆでるためのお湯をたっぷり沸かしておく。 ② 白玉粉をボウルに入れ、少しずつ水を加えながら混ぜる。 ③ 耳たぶぐらいの固さになったら、32等分にして丸く形を整える。 ④ ①のお湯の中に③のお団子を入れて3分ほどゆでる。 ⑤ ぷかぷかと表面に浮いてきたらお団子を取り出し、冷水に入れて冷やす。 ⑥ ざるに入れてよく水気を切り、串に刺す。 ⑦ Bでたれを作る。Bの材料をよく混ぜ、弱火でトロミがつくまで温め、串に刺したお団子にかけてできあがり。
B	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ 大さじ4 ・みりん 大さじ4 ・砂糖 大さじ8 ・かたくりこ 大さじ4 ・水 300ml 	

絵本のお料理をつくってみよう
ばばあちゃんのかんてんりょうり

牛乳かんてん

材料 (4人分)	作り方
粉寒天 4 g 牛乳 1.5 カップ 水 1 カップ 砂糖 60 g	① 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜ、火にかけます。沸騰したら弱火にし、静かにまぜます。 ② 砂糖を入れて溶けたら火を止めます。 ③ 常温に戻した牛乳をゆっくり入れ、よく混ぜます。 ④ 少し冷まして容器に流し込みます。 ⑤ 冷蔵庫で冷やし固めたら完成です。



ばばあちゃんのかんてんりょうりは果物やジュースを固めたカラフルなかんてんから、ポテトチップスやチョコレートを固めたものまでさまざまです。牛乳を消費しよう！ということで牛乳かんてんをつくってみましょう。いちごやオレンジなどのくだものを入れたり、自分好みのかんてんにしてみましょう。

果汁ゼリー

材料（ゼリー型6個分）	作り方
果汁 500mL （オレンジ100%ジュースなど） 粉ゼラチン 15g 砂糖 50g エッセンス 少々 （オレンジ）	① 果汁100mLにゼラチンを振り入れ、十分にふやかしておく。 ② 鍋に果汁400mLを入れ温め、砂糖を少しずつ入れて溶かしていく。 ③ 砂糖が溶けたら、①を加え、ゼラチンを溶かす。*煮立たせずに、80度を保つこと！ ④ 30～40度まで冷えたところでエッセンスを2～3滴加える。 ⑤ ゼリー型などに約100mLずつ流し込む。 ⑥ 室温まで冷ましてから、冷蔵庫に入れて固める（3時間）。 ⑦ 皿の上で型から抜いて、できあがり。 ★ワンポイントアドバイス★ 生の果物や缶詰の果物を型の中に入れておくと、フルーツインゼリーができるよ♪ *キウイフルーツやパイナップルは、たくさん入れるとゼリーが固まりにくいので気をつけてね！

オーブントースターで簡単クッキング

バナナのホイル焼き

材料（1人分）	作り方
バナナ 1本 クラッカー 3枚 ジャム 大さじ1/2 ヨーグルト アルミホイル	① バナナは皮をむいて6つくらいに切る。 ② アルミホイルにクラッカーをのせ、上にバナナ、ジャムをのせて包む。 ③ オーブントースターで5分くらい焼く。 ④ ヨーグルトをかけてできあがり。

マグカップ de ベジケーキ



材料（マグカップ 5 個分）		作り方
卵	1 個	① ボウルにたまごと野菜ジュースを入れ、混ぜ合わせる。 ② ホットケーキミックスと砂糖を加え混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。 ③ マグカップの半分くらいまで生地を入れる。 ④ 600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
野菜ジュース	200mL	
ホットケーキミックス	200g	
砂糖	大さじ 2	
サラダ油	大さじ 2	

おもな材料は
この3つ！



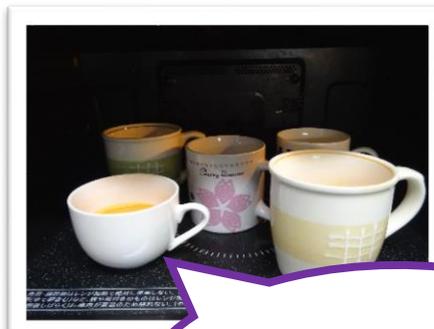
全部入れて
ませませ ♪



ふきこぼれ注意！
カップの半分くらいが
めやすです



ドロツとした生地が残るときは、
10秒ずつ時間をのばして
様子を見てくださいね！



【もっとチャレンジ！】

野菜ジュース以外のもので作ることはできないかな？

- ☆ 牛乳に変えてみる…？
- ☆ 紅茶やココアもいいのかも…？
- ☆ そのときの分量はどうしよう…？

いろいろ試して、自慢のオリジナルケーキを作ってみましょう！



ミニチョコカップケーキ

材料 (4人分)	作り方
蒸しパンミックス 50g ココア 4g 牛乳 または 水 大さじ2 生クリーム (かざり用) 適量 カラフル砂糖 (かざり用) 適量 カップ (ミニ) 4個	① 蒸しパンミックスとココアをボウルに入れ、牛乳または水を加えて混ぜる。 ② よく混ぜたら、カップに7分目くらいまで入れる。 ③ 蒸し器に並べ、15分くらい蒸す。 ④ 荒熱が取れたら、生クリームや砂糖でかざりつけてできあがり♪



一度に全部入れないで様子を見ながら入れていく。

電子レンジを使うともっと簡単にできるよ♪

ココアかわりにどんなものを入れたら、おいしいかな。オリジナルカップケーキを作ってみよう!!

チョコチップ、バナナ、さつまいも、いちごジャムもいいかも…☆
ハムやコーンはどうだろう…☆
いろいろなもので作ってみたくなるね♪

和風ミルク

材料（4人分）	作り方
<p>牛乳 4カップ きなこ 大さじ4 つぶあん 小さじ4</p>	<p>①鍋に牛乳を入れて温まったら、きなこを入れダマにならないようよく混ぜる。 ②①につぶあんを入れて、よく混ぜる。 ③カップに注いでできあがり。</p> <p>☆アレンジ☆ きなこを抹茶粉末に変えると、抹茶バージョンになります。抹茶は砂糖不使用がおすすめです。 抹茶の量を加減して試してみてくださいね！</p>



うっすらきなこ色に。
沈んだ小豆も忘れずに！

出展：『たよりになるね！食育ブック ②基本の食材編』

牛乳ドリンクレシピです。

きなこつぶあんの優しい甘さです。

つぶあんはスプーンですくって食べてもおいしいですよ。

ベリー×2シェイク

材料 (4人分)	作り方
牛乳 3カップ ヨーグルト 200g いちご 200g ブルーベリー 大さじ4 練乳 小さじ4	①いちごはヘタを取り、ブルーベリーと合わせて冷凍しておく。 ②①と材料すべてをミキサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。 ☆ポイント☆ 使うミキサーの容量に合わせて作りましょう。 果物を冷凍するので、氷いらずのシェイクに♪ ☆アレンジ☆ ブルーベリーを増やすと紫色が濃くなります。



ふわふわの泡の層ができるよ！
おいしくカルシウム補給を♪
グラスは大きめがおすすめ。

出展：『たよりになるね！食育ブック ②基本の食材編』

牛乳ドリンクレシピです。

練乳が控えめ、ベリーに甘酸っぱさが牛乳とヨーグルトとマッチします。

出来立てを飲むのがおすすめです。