手づくりおやつ

★やせうま 作りやすい量

〈作り方〉

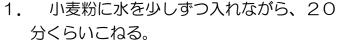
小麦粉(中力粉)100g 塩 小さじ 1/3

水

黒砂糖

塩

適量



- 2. 親指大にまるめ、30分ねかす。
- 3. うすくのばし、沸騰したお湯でゆでる。
- 4. きなこをまぶして食べる。

★手作りきなこ 作りやすい量

〈作り方〉

大豆 1. 大豆は弱火で香ばしく煎る。 100g 20g

2. 豆と皮を分離する。

3. ミキサーで細かくし、ふるう。

4. 砂糖と塩を混ぜる。



◆米粉で手巻きじり焼き 2枚分

ひとつまみ

〈作り方〉

生地 米粉 20g 中力粉 20g 70cc 水 1/3個 駉

> サラダ油 少々

員

豚ミンチ肉 40g ニラ 20g もやし 40g サラダ油 少々 しょうゆ 小さじ1弱 こしょう 小々 少々 塩

- 1. ボールに卵を溶きほぐし水を加える。粉 を合わせて加え、よく混ぜ合わせる。
- 2. サラダ油を引いたフライパンに薄く流 し広げ、中火で表面が乾いてきたら、ひっ くり返して両面を焼く。
- 3. ニラは1㎝長さにきざむ。
- 4. フライパンにミンチ肉、ニラ、もやしを 入れて、炒め、肉の色が変わってきたら、 しょうゆとこしょう、塩を入れて、味付け する。
- 5. 皿に焼いた生地をのせ、具を入れて、く るくるとまとめる。食べやすいように適当 な大きさに切り、盛り付ける。
- ※生地が余ったら、黒砂糖を振り入れて巻 いたり、夕飯の残りもののひじき煮や肉じ ゃがを巻いてもおいしく食べられる。

