

長崎親子「春」簡単ご飯・おやつレシピ

春

いちごわらび餅

【材料】(2人分)

- ・くず粉 25g
- ・砂糖 小さじ5
- ・水 200cc
- ・イチゴジャム 小さじ3
- ・いちご 飾り用



<作り方>

- ①くず粉、砂糖、水を鍋に入れ、くず粉をしっかり溶かす。
- ②中火にかけ、粘りが出て透明になるまでしっかり練る。
- ③火を止めてイチゴジャムを加える。
- ④型に流し込んで冷水で冷やして出来上がり♪

※型に入れずラップでまるごと包むと「まるごといちごわらび餅」に!



春

米粉でガレット

【材料】(2~3枚)

- ・米粉 40g
- ・無調整豆乳 100cc
- ・米油 小さじ1
- ・塩 少々

【具材】(1人分)

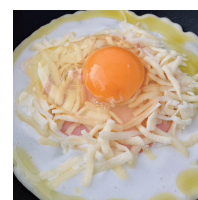
- ・卵 1個
- ・ハム 1枚
- ・とろけるチーズ 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・塩、胡椒 お好み



<作り方>

- ①無調整豆乳と米油を混ぜ合わせる。
- ②米粉と塩と①をしっかり混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて温め、出来上がった生地を薄く丸く広げる。
- ④ハム、チーズ、卵を生地の真ん中に割り落とし、生地の端がカリッと焼けるまで中火にかける。
- ⑤水を大さじ1入れ、蓋をして卵の表面がうすく白く色づくまで弱火で蒸す。
- ⑥水分が飛んだら生地の端を折りたたみ、正方形になるようにする。
- ⑦カリッと焼けたら完成! お好みに塩胡椒をかけて召し上がれ!

付け合わせは、サラダなどお好きに♡



長崎親子「夏」簡単ご飯・おやつレシピ

夏 パイナップルゼリー

【材料】(2人分)

- ・パイナップル缶 1枚
- ・砂糖 小さじ2
- ・水 100cc
- ・ゼラチン 3g
- ・パイナップル缶汁 小さじ3



<作り方>

- ①鍋に砂糖、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②火を止めて粉ゼラチンを加え、混ぜて溶かし、ボウルにうつして粗熱をとる。
- ③角切りにしたパイナップルを入れ、ボウルのまま冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったゼリーをクラッシュして出来上がり♪



生のパイナップルは、
酵素の関係でゼラチン
が固まらないので、
ゼリーは作れません

夏 ゴールドキウイdeヨーグルトシャーベット

【材料】(4人分)

- ・ヨーグルト(加糖) 200g
- ・ゴールドキウイ(熟したもの) 2個
(写真は飾り分のキウイを含む)



<作り方>

- ①ゴールドキウイをジップロックに入れ、しっかり揉み潰す。
- ②ヨーグルトを加え、混ぜ合わせ、冷凍庫に入れる。
- ③固まってきたら、一度取り出し、もみ潰す。
- ④固まったら完成♪



長崎親子「秋」簡単ご飯・おやつレシピ

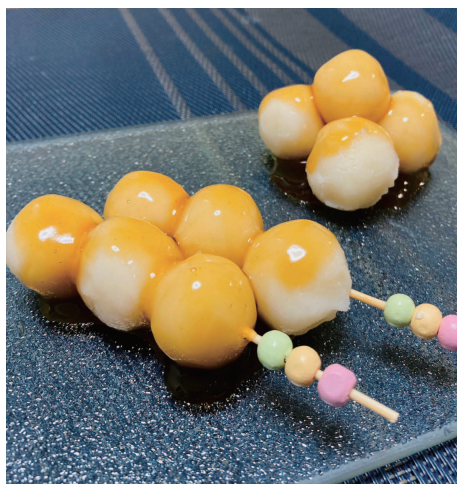
秋 みたらし団子

【材料】(4人分)

- ・白玉粉 100g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・☆醤油 大さじ1
- ・☆みりん 大さじ1
- ・☆きび砂糖 大さじ2
- ・☆めんつゆ 小さじ1
- ・☆水 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 適量



豆腐の水分量により
硬さが変わるので、
あまりにも硬い時は
少しずつ水を入
れて調整する。



<作り方>

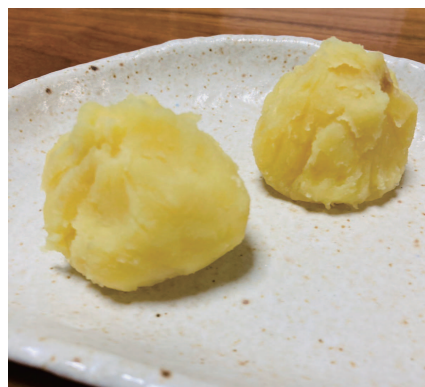
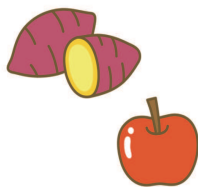
- ①白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。
- ②生地がなめらかになったら(少し硬い位がベスト)一口大より小さいサイズに丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、団子を茹でる。
- ④団子が浮かび上がってきたら、水の中に取り、冷やす。
- ⑤☆の調味料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけてタレの完成。
- ⑦冷やした団子にタレをかけて完成♪



秋 りんごさつまいもきんとん

【材料】(4人分)

- ・サツマイモ 中1本
- ・☆りんご 1/4個
- ・☆砂糖 小さじ2
- ・☆水 100cc
- ・☆レモン汁 小さじ1/2



<作り方>

- ①サツマイモの皮を厚めにおき、大きめの輪切りにして、水に5分ほどさらしアクを抜く。
 - ②サツマイモにかぶるくらいの水を鍋に入れ、中火にかける。柔らかくなるまで煮る。
 - ③茹で上がったサツマイモの水分をよく切る。
 - ④りんごを薄めのイチョウ切りにし、☆の材料と合わせて耐熱容器に入れる。
 - ⑤ふんわりラップをし、電子レンジ(500w)で2分温める。
一旦取り出し、軽く混ぜ、もう一度ラップをして500wで2分温める。
 - ⑥りんごは粗熱がとれるまで冷ます。りんごの身を取り出してサツマイモに混ぜ合わせる。
 - ⑦ラップで茶巾包みにして完成♪
- ※サツマイモは蒸しても良い。水分や甘さが足りない時は、りんごを煮たシロップを加える。



長崎親子「冬」簡単ご飯・おやつレシピ

冬 キラキラクッキー

【材料】(4人分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・米油 30g(サラダ油、オリーブ油でも可能)
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 小さじ3から
- ・フルーツ飴(砕いておく)
- ・アラザン お好みで

※オーブンは180度で予熱しておく



<作り方>

- ①ビニール袋にホットケーキミックスと砂糖を入れ、空気も入れて振り、しっかり混ぜる。
- ②米油を入れて袋の上からしっかり揉み込む。
- ③牛乳を入れて、まとめる。(まとまらなかつたら、少しずつ牛乳を足す)
- ④まとまった生地を半分ほど伸ばし、クッキー型で抜く。
- ⑤クッキー型で抜いた生地を更に小さな型で抜く。
- ⑥抜いたところに、砕いた飴をいれる。
アラザンを生地の上に押し込めるように乗せて焼く。(予熱後、180度のオーブンで10分)
- ⑦焼き上がったら、出して天板のまま冷やす。飴の溶けたところにアラザンなど飾りを入れるとよい。
- ⑧冷めて固まったら完成♪

クッキー生地が少し固く、ポロポロしているので手でまとめて伸ばす、を繰り返すとよい。

冬 身体に優しい豆乳プリン

【材料】(2人分)

- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・無調整豆乳 200cc



甘さが足りない場合は、黒蜜をかけたりカラメルをかけても美味しい♪



<作り方>

- ①卵をボウルに入れてしっかり混ぜる。(なるべく泡立てないように)
- ②砂糖を入れてすり混ぜる。
- ③無調整豆乳を②に少しずつ入れて混ぜる。
- ④茶漉しで2回濾して、器に入れる。
- ⑤湯の沸いた(器の半分くらいの量の湯)鍋に入れ、蓋をして弱火で15分火にかけ、火を止めて10分そのままの状態で蒸らす。
- ⑥竹串を真ん中に刺して、卵液が上がってこなければ完成♪

