



すみれがーでん * 親子おやつ教室 *

里芋おからボール

【材料】約10個

・里芋	120 g
・生おから	120 g
・玉ねぎ	1/4個(約50 g)
・ベーコン	40 g
・プロセスチーズ	20 g
・牛乳	30 g
・塩	0.8 g
・小麦粉	適量
・揚げ油	適量



【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、電子レンジで約4分加熱し、柔らかくなったらつぶす。
- ② 生おからは電子レンジで約4分加熱する。
途中（2分くらい経ったところ）で一度かき混ぜる。
- ③ 玉ねぎ、ベーコンをみじん切りにし、電子レンジで約2分加熱する。
- ④ チーズは5mm角程度に切る。
- ⑤ ①～④、牛乳、塩を合わせ、手でよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 小判型に丸めて、小麦粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。

サングリア

【材料】4～5人分

・黄桃缶	1/2缶
・パイン缶	1/2缶
・スイカ	50 g
・オレンジジュース	600ml



- 【作り方】果物を一口サイズに切り、ジュースを注ぐだけ！！
好きな果物でぜひ作ってみてね！

米粉クッキー

【材料】4人分(鉄板1枚分)

・米粉	90 g
・アーモンドパウダー	10 g
・砂糖	30 g
・有塩バター	40 g
・卵	20 g



お家にある
ジャムをつけて
食べても
おいしいよ！

【作り方】

準備：オーブンを170℃に予熱する。バターを常温に戻す。

- ① バターと砂糖を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ② 卵を割りほぐし、①に加えよく混ぜる。
- ③ 米粉とアーモンドパウダーを加え混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にオーブンシートを敷き、生地を適当な大きさに丸め、手のひらで軽く押しつぶす。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15分焼く（下段）。焼きあがったら、粗熱を取る。

【材料】4個分

・道明寺粉	60 g
・水	90 g
・砂糖	12 g
・食紅(赤)	少々
・こしあん	100 g
・さくらの葉塩漬	4枚

桜もち



【作り方】

- ① こしあんを人数分に丸める。
- ② さくらの葉を水につけて塩抜きする。（やや塩味が残っているぐらいがよい）
- ③ 小さな鍋に水と砂糖を溶き、食紅を水で薄めたものを1,2滴落として火にかけ、沸騰したら火を止め道明寺粉を加えて手早くかき混ぜ、ふたをして10～12分間おく。
- ④ ③の全体をかき混ぜ人数分に等分して、手の平で平らにし、
①のあんを包み俵形に形を整え、さくらの葉で包む。
- ⑤ 湯気の立った蒸し器にぬれ布きんを敷き、④の桜もちを並べて、中火で5分間蒸す。