

松山しののめ学園附属保育園の

こどもたちに好評のおやつ

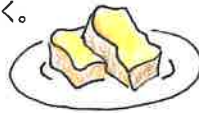
☆ フレンチトースト(卵・乳不使用)

【材料】

- ・ パン 1/2 枚
- ・ 豆乳 40g
- ・ オレンジジュース 10g
- ・ 砂糖 3g
- ・ 油 少々

【作り方】

1. バットに豆乳、オレンジジュース、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
2. パンを液に入れて10分ほど浸す。
3. 裏返してさらに10分ほど浸す
4. フライパンに油を熱し、液に浸したパンの両面を焼き色がつくまで焼く。



☆ くずもち

【材料】

- ・ 牛乳又は豆乳 70~80ml
- ・ 片栗粉 10g
- ・ 砂糖 10g
- ・ きな粉・砂糖 お好みで

【作り方】

1. 片栗粉と砂糖を鍋に入れてよくかき混ぜる。
2. 1に牛乳(又は豆乳)を入れて、片栗粉と砂糖をよく溶かす。
3. かき混ぜながら中火にかける。
4. 温まって重くなったら弱火にする。
5. 急にまとまり始めるので、混ぜるスピードを上げる。

6. まとまったらバットなどの容器に移し、適当な厚さに伸ばして冷蔵庫で冷ます。
7. ある程度冷めたらスプーンで1口サイズ(のどに詰まらない大きさ)にすくい、混ぜあわせたきな粉と砂糖をつける。

☆ ももの寒天ゼリー



【材料】

- ・ 桃の缶詰(黄桃) 20g
- ・ 水 20ml
- ・ 砂糖 1~2g お好みで
- ・ 粉寒天 0.3g~0.5g

【作り方】

1. 桃を缶から取り出し、シロップを落とす。
2. ミキサーに桃と水を入れて固形物がなくなるまで混ぜる。
3. 2を鍋にうつし、砂糖と粉寒天を入れて煮溶かす。
4. 沸騰したら、火を止めて粗熱を取り、器に入れる。
5. 冷蔵庫で冷やしてできあがり。



どれも簡単にできます。どうぞご自宅でお試ください。 副園長 仙波