



園にある桜の葉も、すっかり色濃くなり、カエルの鳴き、おまきりの6月から赤ちゃんとおまきりがたくさん出てきました。季節は日々少しずつ夏になって変化しつつありますね。

皆さんは、子どもたちとおうちでどのように過ごしていますか？ 毎日の家で、塾や部活で忙しい子どもたち、帰りが遅めの夫と夕食はバラバラだったのですが、今は家族みんな準備をし、食卓を囲むことができ、会話も増えました。そして、夕食後にはおまきり家族みんなの筋トレも続いています。苦勞も多いですが、今がからこそできることを大切にしたいと思っています。

おうち子どもたちとお菓子作りをする人も増えていでしょうね。小麦粉やホットケーキミックスがないですね。ということで、今回は小麦粉をメインで使わないお菓子を紹介しようと思います。シンプルで簡単なものをおやつも、作って見て下さいね。毎日続く、お菓子自粛の日々、皆さんが健康やかに過ごしていけるように願っています。

おにぎり系

おにぎりは、塩+のり、おなか(しょうゆ・塩・かつお節)、混ぜ合わせ、青のり塩ごまなど。シンプルなお菓子が人気ですね。丸くしたり、三角にしたり、型抜き使ったり...

おもち系

バケツポテト

材料 じゃがいも 600g
調味料 <カレー味> <カレー味>
油 6ml 塩 3g
油 6ml 塩 3g
カレー粉 少々

作り方
1. じゃがいもは皮をむき(新しいお鍋で茹でる)、細長く切る。
2. 調味料を良く混ぜ、天板に重ならないように広げ置く。(残りの汁も天板にかけ置く)
3. 230℃ 15分焼く。

パン系

まよごサンド

材料 食パン 4枚
マーガリン 20g
きくらげ 10g
砂糖 10g

作り方
1. マーガリンを溶かし、きくらげと混ぜる。
2. パンにぬり、サンドし、焼く。
(きくらげの味は口直し程度)

その他

米粉 de ホットケーキ

材料 米粉 150g 砂糖 30g
ベーキングパウダー 13g
ヨーグルト 150ml
油 25ml

作り方
1. 米粉を良く混ぜ合わせる。
2. 焼く直前に油とヨーグルトを混ぜ、型に入水。
3. 180℃ 15分焼く。
4. 型ごとラップをして冷まし。

五平もち

材料 米 1合 水 240ml
砂糖 25g
しょうゆ 5ml

作り方
1. 米を炊き、2ツツしてつぶす。
2. 円板状にする。
3. 丸をスプーンでぬす(ぬす)。
4. 180℃ 15分焼く。
5. 少し冷めてから。

スイートポテト

材料 さつまいも 350g かわらち 100g
マーガリン 15g 砂糖 30g
白粉 1/2cup バニラエッセンス 少々

作り方
1. さつまいもは皮をむいて蒸す。
2. ①にマーガリン・砂糖・白粉を入れ、マッシャーでつぶす。(バニラエッセンスは香り付け)
3. スプーンで丸くして並べ、白粉をぬり、200℃ 10分焼く。

クリームパン

材料 ドーナツパン 4本
白粉 20g 砂糖 15g
小麦粉 6g 牛乳 55ml
バニラエッセンス 適量

作り方
1. 白粉・砂糖・小麦粉・牛乳を合わせて、火にかけてクリーム状にし、バニラエッセンスを入れる。
2. クリームを表面に塗り、冷まし。
3. パンにクリームを塗り、焼く。

おふろすく

材料 31 40g
砂糖 9g
マーガリン 30g
牛乳 15ml

作り方
1. マーガリンを溶かし、砂糖と混ぜる。
2. ①に牛乳を加える。
3. 170℃ 2分焼く。(アラバシで焼くとOK)

青のお餅

材料 米 1合 水 240ml
青のり 適量 小麦粉 35g
チーズ 25g

作り方
1. 米を炊き、青のり、小麦粉、チーズを入れ、マッシャーでつぶす。
2. 円板状にし、しょうゆをぬす。
3. 200℃ 15分焼く。

のり塩もち

材料 じゃがいも 400g 片栗粉 15g
塩 3g 青のり 適量
油 適量

作り方
1. じゃがいもは皮をむいて蒸す。
2. ①に片栗粉、塩、青のりを入れ、マッシャーでつぶす。
3. 円板状にし、油をぬす。
4. 200℃ 15分焼く。

いろいろトースト

材料 オレオ (ナッツチップ+チーズ)
シュガー トースト (マーガリン+砂糖 同量)

作り方
①は、よく混ぜて、パンにぬす。
②は、ナッツチップをぬす、チーズをのり、色がつくまで焼く。

きなこマカロニ

材料 マカロニ 150g
きなこ 50g
砂糖 40g
塩 1g

作り方
1. きなこを溶かし、よく混ぜる。
2. マカロニをゆき、①をぬす。
(きなこは、お好みで)