

簡単おやつ①

♪いきなり団子スティック♪

【材料】4個分

- さつまいも 80g
- あん 40g
- 春巻きの皮 2枚
- バター 4g

★のり
小麦粉
水

1人分
エネルギー 95 kcal



【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむいて輪切りに。やわらかくなるまでゆでる。
- ② さつまいもに火がとおったら、あついうちにつぶす。



- ③ はるまきの皮を半分に切る。さつまいもとあんをのせてつつむ。



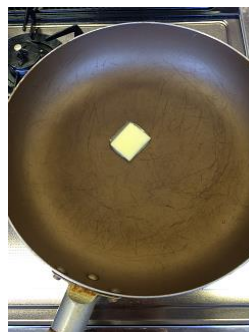
手前から、くるくる
左右をたたんで
さいごはしっかりくっつけよう！



※小麦粉と水をまぜたものが、
のりかわり。

- ④ ③を、火にかけてフライパンにバターをとかし、こげ目がつくまで焼く。

こんがり、おいしそうになるまで♪



- ⑤ お皿にもりつけてできあがり！

できあがり♪



簡単おやつ ②

♪ ぷるぷる ミルクもち ♪

【材料】 4人分

- 牛乳 200cc
- かたくり粉 40g
- 砂糖 24g
- ★トッピング
きなこ、黒さとう など

1人分
エネルギー 90kcal



【作り方】

- ① なべに、かたくり粉とさとうを入れ、よくまぜる。
- ② 牛乳を①に加え、もう一度よくまぜる。



- ③ ②を火にかける。中火でこげないように気をつけて、よくかきまぜる。

だんだんかたまってくるよ！



こげないように！！

- ④ ねりあがったら、バットに入れて、ひやす。

※バットは、水でぬらしておくと、とりだしやすい。



- ⑤ 食べやすい大きさに、切る。お皿にもりつけてできあがり！

きなこや、黒さとうなどをかけてもおいしいよ♪



できあがり♪

