

つくろう!

たのしい♪・おいしい♪



てづくりおやつ

その2



バイクドチーズケーキ



混ぜて焼くだけで、
ケーキ屋さんの味!?

【材料】 18 cmの丸型1個分

- ・クリームチーズ・・・1箱(200g)
- ・砂糖・・・・・・・・・・1/2カップ(65g)
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・プレーンヨーグルト・・・3/4カップ(150g)
- ・小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3



ヨーグルトは、砂糖
の入っていないもの
をつかいましょう。



①クリームチーズを耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジで20秒
ほど温めてやわらかくする。砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。



②卵は割りほぐす。①に半分の量を入れてよく混ぜる。
残りの半分も入れてさらに混ぜる。



③ヨーグルトも入れてよく混ぜる。

④小麦粉を茶こしなどでふるいながら入れてよく混ぜる。

⑤オーブンは180℃に温めておく。
型に④を流し入れる。



今回は丸型ではなく、20 cmの角型に
クッキングシートをして焼きました。
丸型は100円ショップの紙型をつかうと
後片づけが楽ちんです♪

⑥180℃のオーブンで30分ほど焼く。表面に焼き色がついて、
竹ぐしをさしても生地がついてこなければOK。



ヨーグルトを生クリーム
1/2カップに変えてつくと、
濃厚な味のチーズケーキに
なります♪

おやつ揚げギョウザ



つくっておいしい♪
食べておいしい♪

【材料】

- ギョウザの皮(大判)※・・・20枚
- 小麦粉・・・大さじ1

※ギョウザの皮は、“大判”の方が包みやすいですが、“ふつう”でもOKです。

★さつまいも&りんご

- さつまいも・・・中1本(150g)
- りんご・・・1/4個
- 砂糖・・・大さじ2
- 牛乳・・・大さじ2

★かぼちゃ&チーズ

- かぼちゃ・・・1/8個(150g)
- 砂糖・・・大さじ2
- 牛乳・・・大さじ2
- ベビーチーズ・・・1個(15g)

★バナナ&チョコ

- バナナ・・・1/2本
- 板チョコ・・・2/5枚

😊 **まずは、具をつくきましょう♪**



この分量で、さつまいも・かぼちゃ7個ずつ、バナナ6個ができました。具は少しあまりますが、残りはラップで包んで茶巾にしましょう♪



【さつまいも&りんご】

- さつまいもは洗って皮をむいて、1cm厚さの半月切りにして、水につける。
- りんごは洗って皮はむかずにしんを取り、うすくいちょう切りにする。耐熱の器に入れて砂糖大さじ1を入れて混ぜる。ラップをしないで600Wのレンジで2分温める。
- ①のさつまいもの水気をきって耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりとかけて600Wのレンジで2分温める。取り出して全体を混ぜてからレンジにもどし、さらに2分温める。竹ぐしをさしてスッと通ればOK。
- ③に砂糖、牛乳を入れて熱いうちにつぶす。
②のりんごも汁ごとに入れて混ぜる。



【かぼちゃ&チーズ】



- チーズは5mm角に切る。
- かぼちゃは洗ってワタと種と取り、皮をとところどころのこしながらむく。2cm角に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりとかけて600Wのレンジで2分温める。取り出して全体を混ぜてからレンジにもどし、さらに2分温める。竹ぐしをさしてスッと通ればOK。
- ②に砂糖、牛乳を入れて熱いうちにつぶす。①のチーズも入れて混ぜる。



【バナナチョコ】



- 板チョコは、みそにそって割る。
- バナナは1cm厚さの輪切りにする。

さつまいもとかぼちゃの具は、かたければようすを見ながら牛乳を少しずつたしましょう。



 **かわ ぐ つつ 皮で具を包みましょう♪**

- ①小麦粉に大さじ2の水を加えてよく混ぜる。
- ②皮の真ん中に具を大さじ1ぐらいのせる。
- ③①を人さし指につけ、具のまわりをかこむようにぐるりとなぞって皮のふちにぬる。
- ④具を包む。



バナナ&チョコは、輪切りのバナナの上にチョコをのせる



具は入れすぎないのがコツ。
具がはみ出したり、皮がやぶけないように気をつけてね。

【さつまいも&りんご】



半分はんぶんに折って真ん中まんなかをくっつけたら(★)、左右みぎひだりのはしから2つずつひだをよせて包む。

【かぼちゃ&チーズ】



半分はんぶんに折って皮のふちをくっつけたら、フォークはしの先を押しつける。

【バナナチョコ】



奥おくと手前側てまえがわの皮を寄せて真ん中まんなかでくっつける。左右みぎひだりの皮を真ん中に寄せてくっつける。




具ごとに形を変えておくと、中身がわかりやすい!

 **あぶら あ 油で揚げましょう♪**

- ①フライパンに多めにサラダ油(底から1cmぐらい)を入れ、中火にして、中温(菜ばしの先を油の中に入れてと泡がぶくぶくと出続ける状態)になったらギョウザを入れる。
- ②途中で上下ひっくり返して全体にキツネ色になるまで揚げる。
- ③キッチンペーパーの上のせ、油を切る。



 「やけど」に注意!
おうちの人といっしょにやみましょう

揚げないで、サラダ油やバターなどを表面にぬり、オーブントースターで焼いてもOKです♪



揚げたてサイコー☆
ほかにもいろいろな具でつくってみてね♪



サイダーゼリー



かんたんにつくれる
ヒンヤリおいしいゼリー♪

【材料】4人分

- 粉ゼラチン・・・5g
- 水・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ2
- サイダー・・・1カップ
- レモン果汁・・・小さじ1 (なくてもOK)



- ①耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
ふやけたら、ラップはかけずに600Wのレンジで30秒
ほど温めてとかす。とけたら砂糖を入れてよく混ぜる。



- ③ボウルに②を入れて、サイダーとレモン汁を
入れて混ぜ合わせる。



- ④容器に③を流し入れて、冷蔵庫で冷やして固める。



フルーツをいっしょにかためると
キラキラでステキ☆



子どもの果物はひと口大に切りましょう。缶詰でもOK!
好きな果物を入れてみてね♪

※注意※

生のキウイフルーツやパイナップルをつかうと固まらないこと
があります。(缶詰はだいじょうずです) つかうときは、レンジで
30秒ほど温めて、冷ましてからつかいましょう。



たべると、
ほんのしゅわしゅわ♪
よ〜く冷してね。



タッパーなど大きな器で固め、フォーク
でくずせばクラッシュゼリーに。
また、かき氷シロップなどを混ぜて
色をつけてもかわいいですよ♪

