

つくろう!

たのしい♪おいしい♪

てづくりおやつ

その5



こんかい
今回は、**“大豆製品”**をつかったおやつです♪

きなこのスコーン



おからときなこで
たんぱく質アップ♪

ざいりょう
【材料】 8個分

- | | | | | | | |
|---|------|-----------|------|-------|-------|------------|
| A | こむぎこ | 小麦粉 | 70g | とうふ | もめん豆腐 | 1/6丁 (50g) |
| | | おからパウダー | 大さじ4 | ゆ | オリーブ油 | 大さじ2 |
| | | きなこ | 大さじ6 | | はちみつ | 大さじ3 |
| | | パーキングパウダー | 小さじ1 | とうにゅう | 豆乳 | 大さじ4 |
| | | しお | 塩 | ひとつまみ | | |

①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせておく。



なめらかになるまでよく混ぜる

②別のボウルに豆腐とオリーブ油を入れてよく混ぜ、なめらかになってきたら、はちみつ、豆乳も入れてさらに混ぜる。



③②に①を入れてヘラでよく混ぜる。生地がまとまってきたら、丸めてラップをかけて10分ほどおく。

④オーブンを180℃に温めておく。

2cm厚さの正方形にのばして、十字に切る。

さらにななめに切って、8等分の三角形に切り分ける。



⑤クッキングシートをオーブンの天板にしいて④をならべる。

180℃のオーブンで20~25分焼く。



きなこの香りがこおほしい♪
牛乳と一緒にがおすすめです。

だいずゆべし



レンジでかんたんに
モチモチの和菓子がつくれます♪

ざいりょう
【材料】 作りやすい量 (4~6人分)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| しらたまこ ・白玉粉・・・100g | ゆでだいず ・ゆで大豆・・・100g |
| くろざとう ・黒砂糖・・・120g | きなこ ・きなこ・・・50g |
| とうにゅう ・豆乳・・・3/4カップ | |

黒砂糖は粉末になっている
ものをつかうと便利です



①耐熱ボウルに白玉粉と黒砂糖を入れて、だまをつぶしておく。

豆乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。

豆乳を一度に入れると
だまがのこりやすいので
少しずつ入れながら混ぜる



②ラップをしないで600Wのレンジで4分温める。

一度取り出し、水気を切ったゆで大豆を入れて
ひと混ぜし、またレンジに戻してさらに1分温める。

「もち」のようになるまで、
しっかりと練るようによく混ぜる



③水でぬらしたヘラでしっかりと混ぜる。

⚠️レンジから
取り出すとき、
「やけど」に注意!



④バットにきなこの半分の量をひろげて③を置き、
上から残りのきなこをふりかける。



⑤粗熱が取れたら、クッキングシートをのせて上から押し、
1.5cm厚さにのばす。

食べやすい大きさに切り分ける。



熱いうちに、しっかりと練るよう
に混ぜるのが、モチモチの食感
にするコツです♪



※茶たったらタッパーなどに入れて冷蔵庫で保存を。

2, 3日で食べきりましょう。

大豆は「畑のお肉」です!



大豆にはたんぱく質が豊富に含まれている(乾燥大豆の約30%)ため、
「畑のお肉」ともいわれています。また、カルシウムや鉄分、ビタミンB₁、B₂、
食物繊維など、健康に役立つ栄養を多く含んでいます。
豆腐や納豆、豆乳など色々な食品に加工されています。

とうふ白玉



つくってたのしい♪
食べておいしい♪

ざいりょう 12個分
【材料】

- 白玉粉・・・80g
- もめん豆腐・・・1/3丁(100g)

- A
- しょうゆ・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ3
 - かたくり粉・・・小さじ1
 - 水・・・1/4カップ

①みたらしタレをつくる。

Aを深めの耐熱の器に入れ、よくかき混ぜる。

ラップをしないで600Wのレンジで40秒温める。

一度取り出してかき混ぜてから、再びレンジで40秒温める。



耳たぶぐらいのかたさが
めやすです

②白玉粉はボウルに入れ、だまをつぶしておく。

豆腐をくずしながら入れて、よくこねる。

(かたいうようなら水を少し加える)



③12等分にして丸めて、真ん中を少しくぼませる。



全体に
まんべんなく

④耐熱皿にならべて、水大さじ4を全体にふりかける。

ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで3分温める。

⑤取り出して、冷水に入れて冷やす。



レンジから
取り出すとき、
「やけど」に注意!



⑥ザルにあげて水気を切り、①のタレをかける。

※レンジではなく、お湯でゆでてでもOKです。

たっぷりお湯をわかしたなべに入れて、浮いてきたらすくいます。



みたらし以外にも、
あんこやきなこなど
好きな味で楽しみましょう



ゆでた野菜をつぶして
混ぜるとカラフルな白玉
ができます♪

こうやとうふの千切り



こうやとうふを
 粉のかわりにつかって
 栄養アップ↑

ざいりょう りぶん
 【材料】 2人分

- ・にら・・・1/2束(50g)
- ・さくらえび・・・小さじ1
- ・こうやとうふ・・・1枚
- A { ・かつおだしの素・・・小さじ1/2
- ・お湯・・・1/4カップ
- ・卵・・・1個
- ・小麦粉・・・大さじ4
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・ごま油・・・大さじ1

①こうやとうふをボウルにすりおろし、
 Aを入れてかき混ぜ、10分ほどおいてふやかす。



②にらは洗って2cm長さに切る。

ゆびをすらないように
 気をつけましょう

③わりほぐした卵と小麦粉、しょうゆを①に入れて混ぜる。
 ②のにら、さくらえびも加えてよく混ぜ合わせる。



④フライパンにごま油を入れて中火にかける。
 ③を流し入れ、平らにひろげる。



上からギュッと
 押す

⑥3分ほど焼いてうらがえす。へらを押しつけながら、
 こんがり焼き色がつくまでさらに3分ほど焼く。

⑦食べやすい大きさに切り分ける。



お好みで、
 酢やラー油をつけても
 おいしいですよ。



こうやとうふ 高野豆腐とは…



「こうやとうふ」は、凍らせた豆腐を熟成させ、乾燥させたものです。

「凍り豆腐」や「凍み豆腐」とも呼ばれます。

栄養素の半分が植物性のたんぱく質でできていて、カルシウムや鉄分も豊富です。

はちみつきなこあめ



きなこスキムミルクで
カルシウムアップ♪

ざいりょう こぶん
【材料】30個分

- はちみつ・・・100g
- A {
 - きなこ・・・60g
 - スキムミルク・・・50g

仕上げ用のきなこ・・・大さじ2ぐらい

すりごまを混ぜたり、
仕上げに抹茶をつかうなど
アレンジできます♪



①耐熱ボウルにはちみつを入れ、ラップをふんわりとかけて
600Wのレンジで1分30秒温める。

粉っぽさがなくなるまで
しっかりと混ぜる

②取り出して、Aを入れてよく混ぜる。



レンジから
取り出すとき、
「やけど」に注意！



③②を2等分にして、きなこをひろげたバットにおく。
15cmぐらいの長さの棒状にのばす。



④冷めたら、1cm幅に切り分ける。

⑤全体にきなこをまぶす。



まだ温かいうちに
手でのばして棒状にする

1本で15個分



やさしい甘みが
後を引くおいしさです♪
お父さんお母さんには
なつかしい味かもしれません。

※タッパーなどに入れて冷蔵所で保存を。

3. 4日で食べきりましょう。

きなことは...



「きなこ」は、大豆をまるごと炒って、粉にしたものです。

ビタミンC以外の栄養素はほぼ含まれていて、特にたんぱく質が豊富です。

消化吸収にも優れています。

食物繊維や腸の中の善玉菌のえさとなるオリゴ糖も多く含まれているので、
便秘の予防や解消にも役立ちます。