

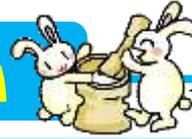
つくろう!

たのしい♪・おいしい♪

てづくりおやつ その8



しらたま つきみ かぼちゃ白玉のお月見ぜんざい



じゅうごや
十五夜に
オススメ♪

【材料】※2人分

- | | | | | |
|-------|------|---|-------|------|
| しらたまこ | 50g | A | ゆであずき | 大さじ4 |
| かぼちゃ | 50g | | 水 | 大さじ4 |
| 水 | 大さじ3 | | 砂糖 | 小さじ1 |
| | | | 塩 | 少々 |



①かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除く。2cm角に切り、耐熱容器に入れる。

②ラップをかけ600Wのレンジで1分30秒加熱する。

竹串をさしてスッと通ればOK。熱いうちにつぶして冷ましておく。



耳たぶの
かたさに。

③白玉粉はボウルに入れ、だまをつぶしておく。

①と水を入れて、よくこねる。



④6等分にして丸めて、真ん中を少しくぼませる。



かたいうのなら、
少しずつ水をたす。

⑤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2分温める。

⑥取り出して、水の入ったボウルに入れる。



レンジから
取り出すとき、
「やけど」に注意!

⑦深めの耐熱容器にAを入れて、600Wのレンジで2分温める。

⑧お椀に⑥の白玉を2個入れて⑦をかける。

上に白玉を1個のせる。



あずきにかぼちゃの黄色い白玉が、
まるで夜空のお月様のように♪
かぼちゃ入りの白玉は、
モチモチでおいしいです。

いがぐりぼうや



見た目はまるで「いがぐり」な
おいしいおやつです♪

ざいりょう
【材料】 4人分

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも・・・中1本 ・牛乳・・・大さじ2 ・砂糖・・・大さじ1と1/2 ・小麦粉・・・大さじ3 | A | <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉・・・大さじ2 ・水・・・大さじ4 ・そうめん・・・1束 ・揚げ油・・・適量 |
|---|---|---|



①さつまいもは洗って皮をむき、1 cm 厚さの半月切りにして、水に10分ほどさらす。



指でつまんで、
ポキポキ折ってもOK!

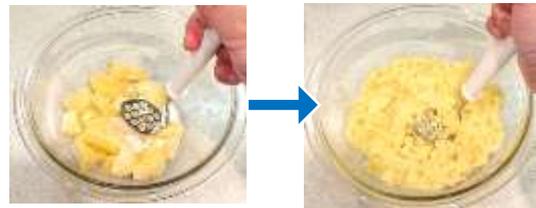
②そうめんは1 cm 長さに切っておく。



竹串をさして
スッと通ればOK。

③耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけて
600W の電子レンジで2分30秒加熱する。

④熱いうちに牛乳、砂糖を加えて
マッシャーなどでつぶしてよく混ぜ合わせる。



⑤Aを混ぜておく。

⑥③の粗熱が取れたら8等分にして丸め、小麦粉をまぶす。
⑤にくぐらせ、②のそうめんを衣につける。



⑦フライパンに底から1 cm ほど油を入れる。
中温に熱し、⑥を入れて時々返しなが
ら、きつね色になるまで揚げる。



「やけど」に
注意!



外はかりかり、中はホックリ♪
揚げたてがやっぱり一番!
冷めたら、トースターで温めると
表面がパリッとします。