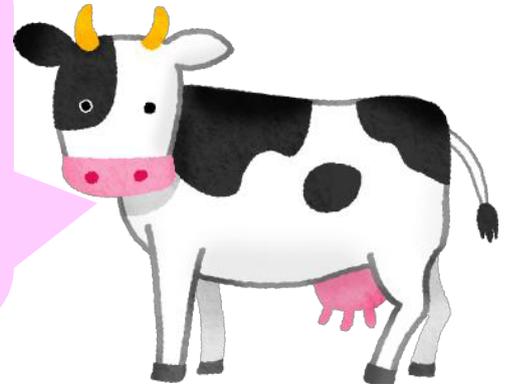


おうちでやってみよう！<その5> 親子でクッキング！

ぎゅうにゅうもち&かぼちゃのけーき

ぼくたちからのおねがい

がっこうがおやすみで、ぎゅうしょくのぎゅうにゅうが
あまっちゃったんだ。ぼくたち、まいにちぎゅうにゅうを
しぼらないとびょうきになっちゃうし、だれかがのんでく
れないと、とらっくなんばいぶんもすてちゃうんだよ。
だから、おやすみのあいだも、ぎゅうにゅうをたくさん
のんでね！おりょうりにもつかってね！



♥子どもも作れる！簡単！牛乳もち！

材料(1人分・マグカップ1個分)

- ★牛乳 100cc
- ★片栗粉 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1



<トッピング用>

- ★きなこ ★黒みつ



作り方

① 牛乳、片栗粉、砂糖をレンジで使えるマグカップに入れてよく混ぜる。



② 片栗粉がそこに沈むので、しっかり混ぜてね。



③ 500wのレンジで1分30秒温める。(600wなら1分)



④ 一度出してよく混ぜる。(固まった部分と牛乳の部分进行なじませる)

⑤ 再び500wのレンジで1分(600wの場合は30秒)温めて混ぜるとおもちのようになるよ！



⑥ きなこと黒みつをかければ、できあがり！

★黒みつもレンジでできるよ！

(4~5個分)

★黒砂糖 大さじ2

★水 大さじ1

よくまぜてレンジで30秒！



ホットケーキシロップや、あんこをかけても美味しいよ！トッピングはお好みで！

♥ホットケーキミックスでカボチャのケーキ!

作り方

材料(約7cm型 10個分)

- ★かぼちゃ 1/8個くらい(多めでもOK)
- ★牛乳 50cc
- ★卵 1個
- ★砂糖 大さじ1
- ★ホットケーキミックス 150g
- ★お好みでトッピング
…かぼちゃの種、アーモンドスライスなど



《下準備》

- かぼちゃの種とワタを取り、2~3個に切り分け、電子レンジ500Wで5分チンする。
- やけどに気を付けて、包丁で皮をむき、つぶしておく。



よく、てを
あらってね!



- ① 卵、牛乳、砂糖をボウルに入れて、よく混ぜる。



- ② ①にホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。



- ③ ②にかぼちゃを入れてよく混ぜる。



- ⑤ 電子レンジでチンする
500wで約2分30秒
(600wで約2分)

※ご家庭の機械に合わせて時間を調節してください。

- ④ カップに分け、トッピングをする。(カップは電子レンジ対応の物がいいですよ)



できあがり!



オーフントースター(220℃ 13~15分)でもできます!(ふわふわになりますよ)
他の野菜でもできるかも? 上に乗せるトッピングを変えても Good!

