



卵・乳製品を使用しない! 滋養おやつ教室通信基礎クラス 第2回目

はじめに。

滋養おやつ教室通信基礎クラスを受講いただきありがとうございます!



第1回目はいかがでしたか?

たくさんの方から素敵なお知らせをいただきました。

お子さんと作った方も多く、お子さんとのほっこり写真とても嬉しかったです。^^
ありがとうございます。

まだの方は、思い立てばすぐにできるメニューばかりですので、

是非実践して下さいね。^^

(※つくれぽはどの回のレポートでもOK!いつでも受付しています。)

今回は2回目。卵・乳製品を使用せずに、どうやってお菓子を作っているかについて
秘密をお話していけたらと思います。

バターも牛乳も卵も使わないでおいしいおやつなんてできないでしょう。と
思われがちですが、それは思い込み。

そんなことはありません。

乳製品を使わなくてもおいしいクッキーもケーキも作ることができましたね♪

添加物など、が含まれる背景には、

多くのひとに流通するために今の形態になったというものも世の中には多く、
(それが「悪い」とか「いい」とかそういうことではありません!)

あれ!?これってこうじゃないといけないんじゃないの!?と思うものも、
そうでない方法があったり、違った方法の方が個人に
よりよかったり、それをしなくてもよかったりすることがあります。

そんな枠からちょっと飛び出してみるきっかけにもなったらいいなと、
滋養おやつテーマは意外と壮大です。^^

卵・乳製品がなくても甘さが控えめでも、
おいしくて、素朴。食べて満足できる。それが滋養おやつです。

市販のカフェのケーキなどは、こってりしすぎていて、
実は食後の満足度が低くありませんか?
注文してしまった手前「おいしい。」と言ってしまっていないか?

自分本来の素朴な感覚で味わいたいですね。
そんな感覚を磨くきっかけとなったらうれしいです。

(※もちろん卵・乳製品をつかったおやつが全てNGというわけではありません!
楽しむときはしっかり!おいしく楽しみましょう♪)

読んだご感想、作ったご感想&レポート、
よかったらぜひ送って下さい!!心よりお待ちしております♪><

今回のおやつ解説。

基礎クラス第二回目のおやつメニューは、
下記の3つ。
どれもシンプルな材料で作ることができます。

素朴なスイートポテト

塩麹クラッカー

緑黄色野菜バー

それぞれを少し解説します♪

素朴なスイートポテト

シンプルレシピのポイントとなっているのは、りんごジュース。
ほんのり素朴な甘さを味わって下さい♪

塩麹クラッカー

滋養おやつ作りデビューにもってこい!?!のシンプル失敗なしレシピです。
おやつ作りが苦手な方はこちらのレシピから是非実践して下さい♪

緑黄色野菜バー

人参、ほうれん草が入っていますが、食べやすくなっています。
野菜が食べられたね!というきっかけになればと思います♪

ちょっと作ってみたくなってきましたか？

材料・レシピは次のページから！どうぞ。^^

素朴なスイートポテト



材料/(8 個分)

さつまいも 100g、
塩ひとつまみ、
100%りんごジュース大さじ 1、
メープルシロップ小さじ 1

作り方

- 1 さつまいもは皮のまま、塩を少々ふり柔らかくなるまで 10 分程蒸します。
- 2 蒸しあがったら、皮をむき、フォークでつぶします。つぶしたさつまいもにりんごジュースを加え、滑らかになるまで混ぜます。
- 3 6～8 個に分け、円柱のような形にまるめて、スプーンで表面にメープルシロップをぬり（焦げ目をつけるため）、トースターで 5 分程焼きます。（オーブン 220 度で 3 分ほど。焦げ目がちょっとつくぐらいです。）

塩麹クラッカー



材料/天板 1 枚分

小麦粉 60 g、塩こうじ小さじ 2、
水大さじ 1、油小さじ 2

*オーブンを 180 度に予熱しておきます。

作り方

- 1 天板サイズに切ったクッキングシートを用意しておきます。
 - 2 ボウルに材料を入れて、よく混ぜてまとめます。
 - 3 生地を長細くまとめ、クッキングシートに乗せ、めん棒で 2 mm くらいの厚さに四角に伸ばします。かなり薄くのばします。(焼き上がりをパリッとさせるため)
 - 4 フォークでまんべんなく穴をあけ、包丁で 2 cm×3 cm くらいの四角に切れ目を入れます。
 - 5 クッキングシートごと天板に乗せ、余熱したオーブンで 15 分ほど焼き、天板にそのまま置いておきます。
 - 6 焼いたものを触って、ふわふわしていたり、食感がパリパリしていない場合は様子を見て 2～3 分程焼きます。
 - 7 冷めたら、クラッカーをパキパキ折ります。
- *クラッカーですからパリパリになるよう、薄くのばして下さい。
- *小さなお子さんは四角のクラッカーをひと口で口に入れてしまわないように 1 cm×4 cm の細長い大きさのほうが安心でしょう。
- *切れ目を包丁で入れる時は焼き上がってからパキパキ折れるぐらいに軽く入れます。

緑黄色野菜バー



＜野菜バー＞ 22～24 本分

材料/小麦粉 80 g、油大さじ 2、きび糖小さじ 1、塩ひとつまみ
白ごま小さじ 1、人参 20 g、
ほうれんそう 20 g

*オーブンを 170 度の予熱しておきます。

作り方

- 1 人参はすりおろし、ほうれん草は茹でて、細かく刻んで、しぼっておきます。
- 2 ボウルに小麦粉、きび糖、塩を混ぜ、人参、ほうれん草、白ごまを加えてよくかきまわし、ほうれん草をほぐしながら、全体がぼろぼろになるように混ぜます。
- 3 油を加えてひとまとめにします。
- 3 クッキングシートとラップで生地を挟み、1センチくらいの厚さの四角にめん棒でのばし、棒状(4 cm長さ)に包丁で切ります。1本ずつ丁寧に形を整えスティック状にします。
- 4 170度のオーブンで15分くらい焼きます。

*小麦粉はふるわなくてもOKです。べたつくようなら分量外の小麦粉をつけながらのばしましょう。

*人参は水分のためにも必要です。

今回お届けする内容は以上です。

実践できそうなレシピはありましたか？

作ってみてのご感想、ちょっとした疑問、わかりにくかったところ、
あっているか不安に思ったこと、うまくいかなかったところなどがありましたら、
お気軽にご相談下さい！

次号最終回ですね！なんと早い！

メニューは以下を予定しております。

季節の野菜のケーキサレ

さつま芋羊羹

お豆腐白玉団子

お楽しみにお待ち下さい♪

ではではまた！