



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3回目



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!
早いもので、今回でついに最終回! 3回目のお届けとなります。
基礎クラスはいかがでしたでしょうか?

毎日のおやつ、手作り度はUPしていますか?

おやつを作ること、前よりも気軽に作れるようになっていたら
これほどうれしいことはありません。^^さて、ここでまとめの質問! ?です。

「手作りおやつのは率は現在何%ですか？」

30%?60%?80%?

できたら..... 55%を超えてほしい!(つまりは半分以上!)というのが私たちの希望です。

このおやつにはお芋も、おにぎりもちろん含めてOK!です。そうすると、そんなに難しいことではないはずなんですわ。いかがですか?

何度もお話していますが、今市販で売られているおやつは10年前とは原材料が随分違い、このおやつを食べ続けた結果は、まだ出ていない。のが現実です。

安心な材料で、その子のためだけに作られた愛情たっぷりの、出来立てのおやつに勝るものはありません。(断言できます!)

ちょっとの時間でささっと作れるものが増えるように、今回「簡単すぎる滋養おやつレシピ」がついています。

レシピというには簡単すぎるものになっています!
これでさらに5%でも10%でもUP となったらうれしいです。

おやつが担うもの、以前よりも大きくなっていると感じるこの頃。
ぜひ半年で10%でもUP できる力にとなったらと思います。

今回のテキストとして、おやつについての「日々のおやつ理想と現実チェック。」
ワーク&チェック解説がついています。

ぜひプリントアウトして書いてみて下さいね。^^

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。

基礎クラス第三回目のおやつのメニューは、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。

季節の野菜のケーキサレ

豆腐みたらし団子

さつま芋の甘栗羊羹

それぞれを少し解説します♪

季節の野菜のケーキサレ

甘くない焼き菓子もおいしいものです。フランスの塩味(サレ)のケーキです。
3種類の味を作ります。朝食にもおすすめです♪

豆腐みたらし団子

お豆腐と白玉粉のみで作るお団子です。お豆腐の分量が多いんです。
お子さんと一緒に作ってもたのしい一品です♪

※お団子をのどに詰まらせないように気をつけましょう。
お子さんとお団子を食べるときは小さく、一緒に、ゆっくりと食べましょう。

さつま芋の甘栗羊羹

甘栗が入って、芋羊羹もおいしさUP。
羊羹専用の容器がなくても大丈夫です♪

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。^^

季節の野菜のケーキサレ



材料/3つ分（雑穀米とれんこんケーキ・野菜たっぷりケーキ・カレー風味ケーキ）

小麦粉 80g、ベーキングパウダー 小さじ 2/3、水大さじ 2、オリーブ油 大さじ 2、絹ごし豆腐 40g、塩ひとつまみ、きび糖小さじ 2、

①…雑穀米 15g・れんこん 15g、甘栗 1つ…黒ごま

②…人参 10g、玉ねぎ 10g・かぼちゃ 20g…かぼちゃをかざる。

③…ピーマン 15g、えのき 15g、コーン 10g、カレー粉小さじ 1/3…白ごま

作り方

1 小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜておきます。オーブンを 180℃に予熱します。

2 各材料の準備をします。

①雑穀米とれんこんケーキ

1 れんこんは荒く刻んでおきます。甘栗は荒みじんに切っておきます。

2 れんこんと雑穀米を炒め、塩こしょうします。

②野菜たっぷりケーキ

1 人参と玉ねぎは粗みじん切りにし、かぼちゃは皮がついたまま 5mmの薄切りにします。

2 鍋にかぼちゃを並べて入れ、ひたひたの水、塩ひとつまみ（分量外）、オリーブ油少々（分量外）を入れて、中火で5分程蒸し煮します。その間に人参と玉ねぎを軽く炒め、塩こしょうします。かぼちゃが柔らかくなったら水分を飛ばし火を止め、冷まします。

3 かぼちゃを1.5 cm角に切ったものを3つつくり、飾り用に別に置いておき、残りのかぼちゃは刻みます。

③カレー風味ケーキ

1 えのきは2 cmに、ピーマンは5 mm角に切っておきます。えのき、ピーマン、コーンを炒め、塩、カレー粉を混ぜます。

2 生地作りに戻ります。ボウルに、水大さじ2、オリーブ油 大さじ2、絹ごし豆40g、塩ひとつまみ、きび糖小さじ2を入れよくかき混ぜます。

3 2に混ぜておいた粉を入れ、よく混ぜます。

4 生地を3等分します。

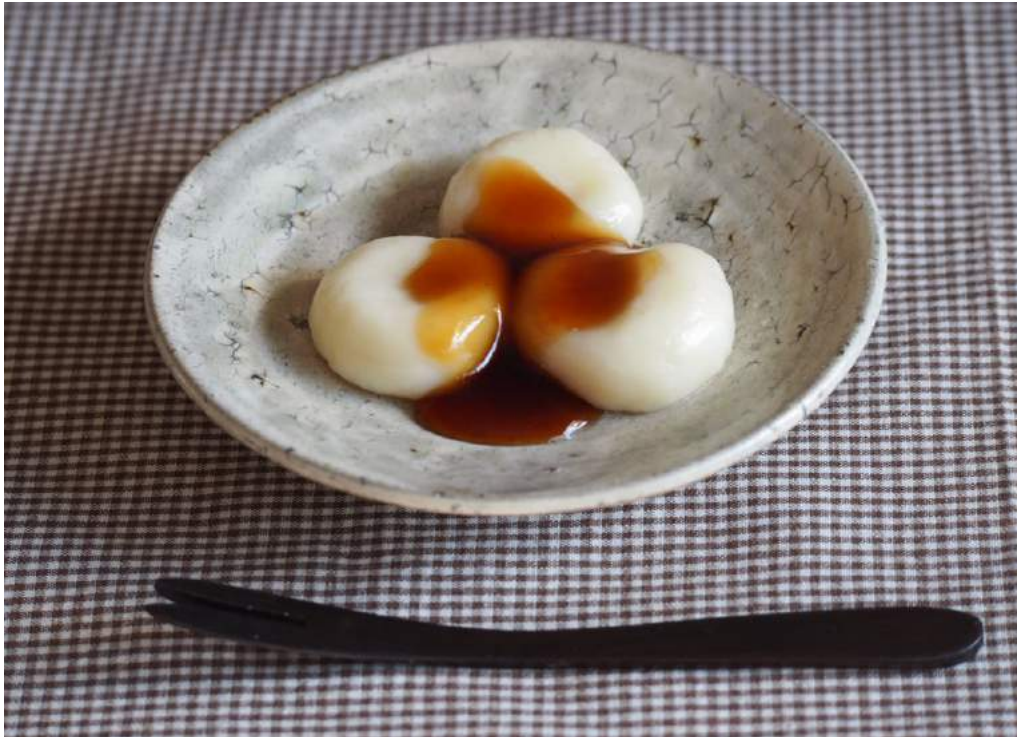
①雑穀米、れんこん、甘栗を入れてよく混ぜ、型に入れ、黒ごまをちらします。

②人参、かぼちゃ、玉ねぎを入れてよく混ぜ、型に入れ、かぼちゃをのせます。

③えのきとピーマン、コーンを入れてよく混ぜ型に入れ、白ごまを散らします。

5 型を台の上にしっかり落として空気を抜きます。180℃に温めたオーブンで25～35分焼きます。

豆腐みたらし団子



材料/3~4人分 白玉粉 50g 、絹ごし豆腐 65g、

たれ・・しょうゆ小さじ 2、きび糖大さじ 1、片栗粉小さじ 1/2、水大さじ 2 強

作り方

- 1 白玉粉に豆腐を加えなめらかになるまで混ぜます。耳たぶ程の硬さにします。
- 2 鍋に湯を沸かします。
- 3 白玉を丸めて細長くのばし 10~12等分に切って丸め、真ん中をへこませます。
- 4 沸騰したお湯に入れて茹でます。浮きあがってきてから 1分ほど茹でて、水で冷やし水気をきって器に盛ります。
- 5 みたらしのたれを作ります。鍋に材料を入れ中火にかけます。よく混ぜ、沸騰し、たれが透明になってとろみが出てきたら火を止めます。
- 6 4にたれをかけて出来上がりです。

さつま芋の甘栗羊羹



材料/さつま芋 120g（正味 100g 強）、くず粉 10g、きび糖大さじ 1(10g)、水 100cc、甘栗 2～3 個程

作り方

1 さつま芋を洗い、1 cm幅に切って塩をふって蒸し器で 10 分蒸します。

甘栗は荒くきざんでおきます。

ボウルに皮をむいたさつま芋を入れて、フォークでつぶし（うらごし）なめらかにしておきます。

2 鍋にくずと水を入れ、くずを溶かし、溶けたらきび糖を加え混ぜます。

3 2 を中火にかけ、木べらで混ぜながらとろみがついてきたら弱火にし、2～3 分、鍋底から混ぜます。かたまりそうなときは火からおろします。

4 さつま芋を加えてよく混ぜ、甘栗も入れます。ぬらした容器に入れて、ぬらした指で平らにし、冷蔵庫に入れて冷やします。

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！（過去2回のものについても大丈夫です。）

何と今回で最終回となりました。
3ヶ月間ありがとうございました！

ご受講ありがとうございました！
心から感謝いたします。

ワクワクワークスタッフ一同

事務局メールアドレス
info@wakuwakuwork.jp