



## 子どもと食べたい常備菜アレンジ～かんたん展開編～通信クラス第3回目

### 【はじめに。】

この度は「子どもと食べたい常備菜アレンジ～かんたん展開編～通信クラス」を受講いただきありがとうございます！あっという間の3ヶ月。ついに最終号となります。



講座を通して、子どもと食べる常備菜作りの基本を深め、

常備菜を作り、たのしみ、アレンジすることが日常化することはもちろん！

常備菜を作ることで、毎日の食事作りに余裕、ゆとりができる、

他のものへチャレンジ。空いた時間で大好きなことを学ぶ！など

生活の中の料理以外のエリアへ影響して良い循環となることをゴールとします。

先月の内容はいかがでしたでしょうか？

作ったご感想などございましたらいつでも事務局までご連絡くださいね。

どうぞよろしくお願ひ致します。

では「子どもと食べたい常備菜アレンジ～かんたん展開編～」をはじめていきましょう。

3回目のテーマは「おやつを常備菜から」です。

レシピの前に、「おやつを常備菜から作る2つのお話」をしますね。

◆常備菜から楽しみを広げる

◆ほんのひと手間の積み重ねが未来を作る

◆常備菜から楽しみを広げる

「常備菜が冷蔵庫にあると夕飯作りが各段に楽になる。」

これはよく教室でもお話ししています。

常備菜はこれに限らず、

展開が楽しめると、「おかず」に縛られなくてもメインとなったり、

今回のようにおやつにもなります。

常備菜があるからちょっとできた時間でお豆を煮たり。

ちょっとの手間で広がる世界も「常備菜」が担っていると言えますね。

なんて素敵な常備菜。常備菜づくりの知恵は一生もの。

長く続く生活をたのしく支えてくれるお供として仲良くしていきましょう。

#### ◆ほんのひと手間の積み重ねが未来を作る

毎日の積み重ね、ちょっとネギを添える、大根を添える、ちょっと1品多い。

彩がきれい。本当にちょっとしたこと。

どこで買うか、何を買うか、何を選び、何を選ばないか。

これもちよっと考える毎のこと。

これらが全て未来に影響していきます。

先代の努力を引き継ぎながら、直近の未来は私たちが作るもの。

よりよい未来を常備菜から作ることもできる。

ひとりひとりの食卓も地球の未来を育んでいると思うと

ちょっと楽しくも責任あることでもありますね。

よりよい未来と一緒に作っていきましょう！

ではでは今回の常備菜を解説していきます。

## ◆今回の常備菜解説。

おやつのアレンジについては、以下の内容です。今回も盛りだくさんにお届けします。

- ◆小豆のゼリー：寒天をつかった小豆のゼリーです。
- ◆りんごのさっと煮：色々応用できるりんごのさっと煮。
- ◆さつま芋のおまんじゅう：お豆腐と白玉粉でおまんじゅうです。
- ◆お米のおせんべい：お米でつくるおせんべい。
- ◆フルーツの白和え風デザート：柿とお豆腐でつくるデザート。
- ◆米粉のお好み焼き風：せん切りキャベツの応用。
- ◆さつま芋のドーナツ：蒸したさつまいものアレンジです。

以下よりいよいよレシピとなります。実践しやすそうなものからぜひ作ってみてくださいね。

## ●小豆のゼリー



### 【材料】ゼリーカップ4個分

粉寒天 1 g、水200cc、茹で小豆150 g、きび糖小さじ 2、塩少々

### 【作り方】

1. 茹であずきを鍋に入れ、きび糖、水150cc、塩少々を加えて中火で3分程煮ます。
  2. 鍋に水200ccと粉寒天を入れて溶かしてから中火にかけ、混せます。  
沸騰してから2分間混ぜ続け、火を止めます。
  3. 煮た小豆を加えてまぜ、ぬらしたカップに入れます。
- 常温でも固まりますが、冷蔵庫で冷やします。

## ●りんごのさっと煮



### 【材料】

りんご 1 個（紅玉でなくともOK）、メープルシロップ小さじ 2

### 【作り方】

1. りんごは皮をむいて、8等分にします。さらに薄切りにしておきます。

2. 鍋にりんごと水大さじ 2 を入れて、とろ火にかけます。

かき混ぜながらりんごに火を通します。

しんなりしたら、メープルシロップを加えて混ぜます。

\* ジャムのように甘くはありませんが、ほのかな甘みと、酸味を楽しめます。

## ●葛りんご



【材料】 2～3人分

くず粉大さじ2、水100cc、煮りんご1／2量、好みで黒密、

### 【作り方】

1. 鍋にくず粉と水100ccを入れて混ぜ、溶かします。
2. 中火に掛けて、絶えず混ぜます。
3. 粘りが出てきたら弱火にし、半透明になるまで、しっかりと練り混ぜます。
4. 煮りんごを加えて混ぜます。

\* 黒密・・・黒砂糖と水を同量、中火で煮詰めます。

## ◆さつま芋のおまんじゅう



【材料】4、5個分

白玉粉50g、絹ごし豆腐65g、蒸したさつま芋60g、塩少々、メープルシロップ小さじ2

### 【作り方】

1. 白玉粉に豆腐を加えなめらかになるまでまぜます。耳たぶ程の硬さにします。

2. さつま芋をつぶし、塩、メープルシロップを加えて餡を作つて、丸めておきます。

3. 白玉を4~5等分にして丸めます。

平らにつぶし真ん中を厚めにして円形にし、さつまいもの餡をのせ、丸めます。

4. 鍋にお湯を沸かします。沸騰した所へ入れ、茹でます。

浮きあがってきてから1分ほど茹でて、水で冷やし水気を切つて、きな粉を少々しいてから器に盛ります。

\*白玉はのどに詰まりやすいので、小さく切つてから召し上がってくださいね。

## ●お米のおせんべい



### 【材料】

ごはん適量、炒りごま少々、ごま油、しょうゆ

### 【作り方】

1. ボウルにごはんを入れ、ごまを加えて混ぜます。
  2. フライパンにごま油を薄くひき、大さじ 1 のごはんをのせます。
  3. スプーンの背でのばしながら、押しつけて、薄くします。
  4. 何枚か薄くしてから弱火にかけます。
  5. 2 分程焼き、裏返します。
- 1 分程焼き、しょうゆを少々ぬって出来上がりです。

## ● フルーツの白和え風デザート



【材料】 3~4人分

絹ごし豆腐 1／3 丁 (100 g) レモン汁 小さじ 1、メープルシロップ 小さじ 2  
柿 1／2 個、(お好みの果物で)

### 【作り方】

1. ボウルに豆腐を入れ、フォークでつぶし、なめらかにします。
2. レモン汁とメープルシロップを加えてよく混ぜます。
3. 1 cm 角に切った柿を加えて、さっと和えます。

## ●米粉のお好み焼き風



### 【材料】 小さい物 8枚ほど

千切りキャベツの塩もみ 150 g、米粉大さじ 4、塩ひとつまみ

すりごま小さじ 2、かつお節少々、水大さじ 2、コーン少々、ごま油少々

### 【作り方】

1. ボウルにコーン以外の材料を入れて混ぜます。

2. フライパンにごま油を少々入れ火にかけ、全面にひきます。

火を止め、1を大さじ 1 ずつフライパンにのせます。

のばしながら押して形を整えて、中火にかけます。

3. 表面にコーンを 5 粒のせます。2 分程焼き、裏返して 1 分焼きます。

## ●さつま芋のドーナツ



### 【材料】 10 個分

米粉 50 g、蒸したさつま芋 150 g、水大さじ 2、塩少々、きび糖小さじ 1、

ベーキングパウダー小さじ 1、白いりごま小さじ 1、揚げ油

### 【作り方】

1. 蒸したさつま芋の半分をボウルに入れ、フォークでつぶします。

残りの半分を 1 cm の角切りにし、ボウルに加えます。材料を全て入れて混ぜます。

大さじ 1 ずつ丸めて 10 個のボールを作つておきます。

2. 小さめのフライパンに油を 1 cm ほど入れ中火にかけます。

油が温まつたら、丸めたさつま芋を入れます。時にフライパンを揺らしながら揚げます。

お楽しみいただけましたでしょうか？

最後までお読みいただきありがとうございます。

\*\*\*\*\*

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。  
オーガニック料理教室ワクワクワーク

\*\*\*\*\*

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/>

★インスタグラム

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。

