



冬休みに

おうちで 作ってみませんか！



いよいよ冬休みです。冬休みはお子さんと料理にチャレンジしてみませんか？給食で人気のおやつをご紹介します！

かぼちゃのいとか煮

☆材料（4人分）

かぼちゃ	150g
あずき	40g
砂糖	40g
塩	ひとつまみ
水分	300cc
白玉だんご	100g

あずきから煮ないで「ゆであずき缶」にかぼちゃと白玉を入れてもおいしいです。お餅を入れても、おいしいです。

☆作り方

- ① あずきは洗って、300ccの水でゆで、沸騰したらお湯を捨てます。
- ② あずきと分量の水をなべに入れ、柔らかくなるまで弱火で煮ます。途中であずきが水から出るようなら水を足します。
- ③ かぼちゃを食べやすい大きさに切ります。
- ④ あずきが柔らかくなったら砂糖の半分を入れ10分ほど煮ます。
- ⑤ 残りの砂糖と塩とかぼちゃを入れて、煮ます。
- ⑥ ゆでた白玉だんごを入れます。

♣ ほっこりおいしい！



白玉だんご

☆材料（4人分）

豆腐	1/2～1/3丁
白玉粉	100～120g
豆腐で作ると、もちもちになります。	
きなこまたはすりごま	大さじ4
砂糖	大さじ4
塩	ひとつまみ



☆作り方

- ① もめん豆腐をつぶして、白玉粉と混ぜ合わせます。粒がなくなるまでよく混ぜ、固ければ豆腐を足し、柔らかければ白玉粉を足して、耳たぶくらいの固さにします。
- ② 2cm位に丸め、まん中をくぼませます
- ③ お湯を沸かし、白玉をゆでます。たくさん入れると白玉が溶けてしまうので、少しずつゆでます。
- ④ 白玉に火が通ったら浮き上がってくるので、穴あきお玉ですくって氷水に入れて冷まします。
- ⑤ きなこまたはすりごまと砂糖と塩を混ぜ合わせ、水気を切っただんごにまぶします。

フルーツミックス

☆材料（4人分）

みかん缶	80g
パイン缶	80g
りんご缶	40g
黄桃缶	80g
洋なし缶	80g
砂糖	大さじ3
水	180cc



- ☆ 水を半分にし、その好きなジュースにしてもおいしいです。
- ☆ 白玉を入れたフルーツ白玉もおいしいです。

☆作り方

- ① 砂糖と水を鍋に入れて弱火にかけ、砂糖が溶けたら冷まします。
- ② 缶を開け、フルーツの汁を切り、①と混ぜ合わせます。

♣ いろいろがおいしい！