

にこにこ子育て広場～親子カフェ～ 本日のレシピ

お正月は初詣に行きましたか？今回は、初詣でついつい食べたくなる『梅が枝餅』を作ってみました！外に出た時に食べるイメージの『梅が枝餅』ですが、実は家庭でも簡単に作ることができます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね！こども用は『野菜マフィン』です。色々野菜やくだものをアレンジして作ってくださいね！

1. 梅が枝餅(大人用レシピ)

《材 料》	《4人分》
つぶあん	120g
白玉粉	120g
塩	少々
水	適量
サラダ油	少々
※サランラップ 20×20cm	4枚



《作り方》

- ① つぶあんは4個に分けて丸めておく。
- ② 白玉粉に塩を少々と水を少しずつ入れてこね、耳たぶくらいの柔らかさにし、4等分して丸めておく。
- ③ ②を手のひらでのばし、①のあんこを包み込み、軽く手のひらでつぶす。
- ④ フライパンにキッチンペーパーでサラダ油を薄くのばし、③を並べ入れて弱めの中火で熱する。両面に焼き色がつくまで6分ほど上下を返しながらかく。表面に軽く焦げ目がついたら、ひっくり返してさらに焼く。
- ⑤ サランラップを敷き、④の餅をのせ、ラップで包む。



2. 野菜入りマフィン(こども用レシピ)

《材 料》	《4人分》
ほうれん草(冷凍)	20g
かぼちゃ	20g
バナナ	1/2本
小麦粉	60g
ベーキングパウダー	2.5g
砂糖	20g
卵	1/2個
バター	20g
牛乳	20ml
アルミカップ	4枚

《作り方》

- ① ほうれん草は、茹でて刻む。かぼちゃは皮をむき、さいの目切りに切り耐熱容器に入れる。水を少々入れラップをかけ600Wのレンジで30秒程度加熱する。バナナは粗つぶしにしておく。
- ② 小麦粉はベーキングパウダーと一緒にふるっておく。
- ③ ボウルに室温で柔らかくしたバターを入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。砂糖を入れ、溶いた卵を少しずつ入れる。
- ④ ③の中に②、①、牛乳の順番に入れ、混ぜる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで25分くらい焼く。竹串等を刺してつかなければ出来上がり。

