

子どもと作る簡単おやつ

ピーマンのみそ焼きおにぎり／豆花（トウファ）／レタスのオレンジジュース

ピーマンのみそ焼きおにぎり

レタスのオレンジジュース

豆花（トウファ）

【ピーマンのみそ焼きおにぎり】

<材料 6 個分>

ピーマン・・・2 個
くるみ又はごま・・・大さじ 2
サラダ油・・・小さじ 1
みそ・・・大さじ 1
砂糖・・・大さじ 1/2
みりん・・・小さじ 1
温かいごはん・・・200 g

<作り方>

- ① ピーマンのへたと種を取り、細かいみじん切りにし、ペーパータオルで包み余分な水気を絞る。
- ② くるみはオーブントースターなどでローストし、みじん切りにする。
- ③ サラダ油を熱てピーマンを炒め、しんなりしたら調味料を加え弱火でかき混ぜながら煮詰め、仕上げにくるみを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ごはんを軽くつぶし、6 等分にして丸めフッ素樹脂加工フライパンで両面をこんがり焼く。③のピーマンみそをのせてできあがり。

【豆花（トウファ）】

<材料 2 人分>

調製豆乳・・・200 ml
はちみつ・・・大さじ 1/2
粉ゼラチン・・・3 g
水・・・大さじ 1
黄桃（缶）・・・1/2
粒あん・・・30 g
ミックスナッツ・・・8 g

<作り方>

- ① 鍋に調製豆乳とはちみつを入れて弱火にかけてふつふつとするまで温める。
- ② 粉ゼラチンを水でふやかして①に加えて混ぜ、バットに流し入れる。あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 黄桃は 4 等分、ミックスナッツは粗く砕く。
- ④ ②をスプーンなどですくい器に盛り、黄桃、粒あん、ミックスナッツをトッピングする。

【レタスのオレンジジュース】

<材料 2 人分>

レタス・・・2 枚
オレンジジュース（果汁 100%）・・・1 カップ
レモン汁・・・小さじ 1
はちみつ・・・小さじ 1～2

<作り方>

- ① レタスを手でちぎる。
- ② ミキサーに材料全部を入れなめらかになるまで混ぜる。

凍らしてアイスクォディにしたり、ゼラチンで固めてゼリーにしても良いです。きゅうりとメロン、セロリとジュースの組合せも試してみてください。