



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 夏休みのおやつ! ~ 」

2001年7月放映分レシピ

ココアゼリーミルク

材 料(4人分)

ゼラチン・・・大さじ1
 水・・・大さじ2
 湯・・・1 Cup
 ココア・・・大さじ1.5
 砂糖・・・大さじ3
 牛乳・・・200cc
 マンゴ・・・2個
 メロン・・・1/2
 スイカ・・・1/4
 ミント・・・適量

作 り 方

ゼラチンを分量の水でふやかしておきます。
 鍋にカップ1の湯を沸かし、ココア・砂糖を加え火を止める。
 aのゼラチンを鍋に混ぜ合わせ、あら熱を取り、バットに注ぎ冷凍庫で冷やす。

きな粉のケーキ

材 料(4人分)

卵・・・1個
 にんじん・・・50g
 砂糖・・・25g
 牛乳・・・大さじ1
 無塩バター・・・20g
 薄力粉・・・50g
 きな粉・・・10g
 ベーキングパウダー
 ・・・・小さじ1
 粉砂糖・・・適量

作 り 方

蒸し器の準備をする。
 無塩バターは湯煎にかけて溶かしておく。
 薄力粉・きな粉・ベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかけておく。
 にんじんをすりおろしておく。
 ボールに卵を入れ、泡立て器で20回混ぜる。
 すり下ろしたにんじんを入れ、20回混ぜる。
 牛乳と溶かしバターを入れ、20回混ぜる。
 ふるった粉を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
 アルミカップ5個に分けて入れる。
 蒸し器で10分くらい蒸す。
 先に作っていた5個に粉砂糖をふる。

スイートチーズブレッド

材 料(4人分)

食パン(6枚切り)・・・3枚
 クリームチーズ・・・100g
 パイナップル(缶)・・・3枚
 砂糖・・・大さじ1
 グラニュー糖・・・少々
 ミニセロリ・・・適量

作 り 方

クリームチーズは、電子レンジで柔らかくしておく。
 パイン(缶)は、細かく切って水気を切っておく。
 とと砂糖を、混ぜ合わせ食パンに均等に塗る。
 オープン220度で12~15分焼く。
 食パン1枚を4等分し、ひとり2枚。

フライビーンズ

材 料(4人分)

1. フライビーンズ
 大豆・・・60g
 片栗粉・・・40g
 揚げ油・・・適量
 塩・・・少々
 2. 源氏豆
 大豆・・・60g
 片栗粉・・・40g
 揚げ油・・・適量
 砂糖・・・20g
 塩・・・少々
 3. 黒砂糖の源氏豆
 大豆・・・60g
 片栗粉・・・40g
 揚げ油・・・適量
 黒砂糖・・・40g
 水・・・20cc

作 り 方

大豆は前日から水につけておく。
 大豆の水気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
 3等分し、1つ目に塩少々・2つ目は塩少々と砂糖20gをふる。
 鍋に刻んだ黒砂糖と水を入れ煮溶かす。
 盛りつけて出来上がり。