

チアフルママスイーツの会

～野菜を使った簡単おやつ♪～

よし♡よし 



子供がいたってアフタヌーンティーを♪
なんてのはムリムリ(^^ゞ
でも、子供も喜んで親も嬉しい
簡単おやつを一緒に作って
ほのぼのしちゃいましょう♪

ついた脂肪は・・・チアフルで落とせばOK！！



お料理 楽チン アドバイス

一度包丁握ったらキリがいいところまで切っちゃえ♪

短冊切り、みじん切りにいちよう切り。そうやって
切って余った分はそのままフリーザー袋に入れて冷
凍！！
スープにキンピラ、野菜炒めにパラッと1野菜追加が
あつという間に出来て栄養UP！！

お勧め野菜
人参、大根、ゴボウ、玉ねぎ、きのこ類、小松菜など

野菜なんでも炊飯器でポン

材料 (5 合炊き)

小麦粉	1 0 0 g (1 cup強)
ベーキングパウダー	小匙 1
砂糖	大匙 1
塩	一つまみ
油	大匙 1
牛乳	8 0 cc
卵	1 個
お好み野菜	



作り方

- 1 材料を量りながらどんどん炊飯器釜に投入！！
- 2 さいばしで全体をよく混ぜて♪
- 3 炊飯器にセット⇒早炊、無ければ普通に炊飯
- 4 炊けたら ポン！とひっくり返して出来上がり☆

参考野菜

りんご&ほうれん草 バナナ&人参、大根



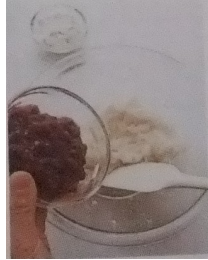
れんこんもち

材料

れんこん	小 1 節 (約180g)
ゆであずき (缶詰)	150g
薄力粉	大匙 2 ~ 3
サラダ油	大匙 1

作り方

- 1 れんこんの皮をむき、すりおろす
- 2 れんこん、あずき、薄力粉を混ぜる
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱する
- 4 1/6量の生地を間隔をあけながら
直径6cmの円形に広げ薄い焼き色をつけながら
片面2分づつ両面を焼く



イチゴ大福

材料 (小15個分ぐらい)

白玉粉	125g
水	180cc
砂糖	40g
あんこ玉	15個ぐらい
コーンスターチ	



作り方

- 1 白玉粉、水、砂糖を耐熱ボールに入れ混ぜる
- 2 電子レンジ弱で3分
- 3 むらしたしゃもじなどでグルグルと力を入れて
かき混ぜる
- 4 電子レンジ弱で2分⇒かき混ぜる
- 5 コーンスターチを餅の表面・底面にふりかけ
手にもよくコーンスターチをつけ直径2cmぐらいの
餅玉を作り、手のひらで平たく伸ばす。
(べたついたらコーンスターチを足す)
あんこ⇒イチゴとのせ餅でくるむ

注意

電子レンジによって加熱時間は
違いがあります。
透明感があり、粉っぽさがなければ
オッケーですよ♪

