

10組20名様
ご招待



「弁当の日」夏休み料理教室

親子でいっしょに おやつを作ろう

2022年7月27日（水）



いよいよ夏休み。今年の夏はおうちでおやつ作り^{つく}にちょうせんしませんか？

米粉^{こめこ}を使ったマフィンに、好きなトッピング^{つか}をしてたのしく作り^{つく}ましょう。

作り^{つく}方をしっかり^{かた}覚えて、またおうちでも作^{おぼ}ってみてね♪

日 時： 2022年7月27日(水)13:30～15:30

場 所：クリナップ キッチンタウン・東京

主 催：「弁当の日」応援プロジェクト

ずんだドリンク

<材料> (2人分)

枝豆 ……………70g(ゆでてさやをむいた豆)
甘酒 ……………50ml
牛乳 ……………100ml
はちみつ…………大さじ1



下準備

- ・枝豆は枝から外し、流水でよく洗って汚れを落とす。
- ・ボウルに枝豆と塩(小さじ1)を加え揉み込む。
- ・鍋に湯を沸かし沸騰したら枝豆を入れ、時々混ぜながら5.6分ゆでる。
- ・ゆであがったらザルにあげ、粗熱をとり、さやをむく。

<作り方>

- 1, ミキサーに枝豆を入れ、しっかりとまぜる。
- 2, 枝豆がペースト状になったら甘酒と牛乳を加え、まぜる。

ポイント★

バニラアイスを加えるとシェイクのようにとろりとした飲み物に。
夏バテに効果のある甘酒を使って、子ども向けにアレンジ。
豆乳や牛乳にヨーグルトをプラスすると栄養価がアップ。
冷凍ブルーベリーや凍らせたバナナでスムージー風にも仕上がります。

こめこ つか 米粉を使ったマフィン

ざいりょう にんぶん <材料> (2人分)

きほん きじ がた こ
～基本の生地～ (シリコン型 4.5×2.5 cm 6 個分)

たまご……………1個

サラダ油……………大さじ1

さとう……………40g

とうにゅう ……………50ml

こめこ ……………50g

こむぎこ ……………50g

ベーキングパウダー…小さじ1



トッピング例

スイーツ系(あまいもの)

- ・ブルーベリー・マシュマロ・煮豆
- ・パイナップル・バナナ・チョコ・あずき・ナッツ・ジャム

セイボリー系(あまくないもの)

- ・チーズ・ミートソース・ハム・オクラ
- ・フライドオニオン・枝豆・ツナ缶・ベーコン・コーン
- ・プチトマト・アスパラ

したじゆんび
～下準備～

材料は室温に戻しておく。

米粉と小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

オーブンは180度に予熱しておく。

型を準備しておく。

トッピングを用意する。

- ・ハムは2センチ程度の切り込みを四方4カ所に入れる。
 - ・オクラは水でサッと洗い、ペーパーで水気を拭きとっておく。
- ハサミでヘタを切り落とし、残りを5等分位に切る。

米粉を使ったマフィン

つ く か た <作り方>

- 1、 ボウルに 卵 を割り入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 2、 サラダ油 を加え混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3、 豆乳を加えて混ぜる。
- 4、 しっかり混ぜたらゴムベラでふるった粉を加え混ぜる。
- 5、 型に生地を入れ、トッピングをする。
- 6、 180度に予熱したオーブンで15～20分こんがり焼く。



トッピングによっては焦げるので、生地を型の半分ほど入れてから具を押し込んで、上に生地をのせると焦げずに焼き上がります。

お家で作^{うち}つ^{つく}たら、#弁当の日料理教室おやつをつけて、
写^{しゃ}真^{しん}を送^{おく}ってください。

Twitter @bentounohi #弁当の日料理教室おやつ
インスタグラム

<https://www.instagram.com/bentounohi.ouenpj/>



「弁当の日」応援プロジェクトは子どもが作る「弁当の日」の普及啓発を目的として以下12社の協賛により運営しています。



「弁当の日」応援プロジェクト事務局
〒105-7208 港区東新橋1-7-1 汐留メディアタワー
株式会社共同通信社 TEL:03-6252-6031
E-mail:kki.bentounohi@kyodonews.jp
HP: <https://bentounohi.jp>

