

## 手づくりおやつ

### ★やせうま 作りやすい量



#### <作り方>

小麦粉(中力粉)	100g
塩	小さじ1/3
水	適量

1. 小麦粉に水を少しずつ入れながら、20分くらいこねる。
2. 親指大にまるめ、30分ねかす。
3. うすくのばし、沸騰したお湯でゆでる。
4. きなこをまぶして食べる。

### ★手作りきなこ 作りやすい量

#### <作り方>

大豆	100g
黒砂糖	20g
塩	ひとつまみ

1. 大豆は弱火で香ばしく煎る。
2. 豆と皮を分離する。
3. ミキサーで細かくし、ふるう。
4. 砂糖と塩を混ぜる。



### ◆米粉で手巻きじり焼き 2枚分

#### <作り方>

生地	
米粉	20g
中力粉	20g
水	70cc
卵	1/3個
サラダ油	少々
具	
豚ミンチ肉	40g
ニラ	20g
もやし	40g
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ1弱
こしょう	少々
塩	少々

1. ボールに卵を溶きほぐし水を加える。粉を合わせて加え、よく混ぜ合わせる。
  2. サラダ油を引いたフライパンに薄く流し広げ、中火で表面が乾いてきたら、ひっくり返して両面を焼く。
  3. ニラは1cm長さにきざむ。
  4. フライパンにミンチ肉、ニラ、もやしを入れて、炒め、肉の色が変わってきたら、しょうゆとこしょう、塩を入れて、味付けする。
  5. 皿に焼いた生地をのせ、具を入れて、くるくるとまとめる。食べやすいように適当な大きさに切り、盛り付ける。
- ※生地が余ったら、黒砂糖を振り入れて巻いたり、夕飯の残りもののひじき煮や肉じゃがを巻いてもおいしく食べられる。