


庄内小学校放課後プラン料理教室

お月見団子いろいろ

日時 平成21年9月30日(水)

場所 庄内小学校

担当 生石・高松地区栄養改善協議会

おはぎ		10個分
材料	数量	作り方
米	1/2カップ	<ol style="list-style-type: none"> 1 米ともち米を一緒に炊く 2 炊き上がったら、すりこきでご飯粒が見えない程度につぶす 3 2を10個に分けて、ラップで丸めておく 4 あんを10等分して、ラップにのせる 5 4を別のラップでおさえ、たいらにし、3をつつむ
もち米	1/2カップ	
あん	400g	
サランラップ	1本	
		

牛乳もちのきなこかけ		10人分	
材料	数量	下準備	作り方
牛乳	200cc	混ぜ合わせる	<ol style="list-style-type: none"> 1 なべに牛乳、かたくり粉、さとうを入れてよく混ぜ、火にかけて、木しゃくしでやさしく混ぜる 2 煮立ってきたら、さらに2分ほど煮る *ナベ底が5～6秒見えるようになるまで混ぜながら火をとおす 3 水でぬらした型に2を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める 4 3を食べやすく切り分けて器に盛り、きな粉をかける
かたくり粉	大さじ3		
さとう	大さじ1と1/2		
きな粉	大さじ5		
さとう	大さじ2と1/2		
塩	ひとつまみ		