あさづけ（お米のデザート）

材　料（5人分）

うるち米（75g）

塩（少々）　酢（40cc）　砂糖（125g）　水（600cc）

きゅうり（1/2 本）　果物の缶詰、季節の果物など

作り方

①　米を洗い、3時間以上水に浸す。浸し終わったら水気を切っておく。

②　きゅうりは、塩もみして薄く輪切りにする。果物は、好みの大きさに切っておく。

③　すり鉢に、②のお米を入れてすりつぶす。（ミキサー使用の場合は、水400ccを入れてすりつぶす）

④　③を鍋に入れ、水600ccを入れて中火で練る。（ミキサーの場合は、残りの水200ccを入れる）砂糖、塩を加え、ゆっくりかき混ぜながら練る。

⑤　透き通ってきたら火を止め、酢を少しずつ加え粗熱をとる。

⑥　⑤が冷めたら器に入れて、きゅうりや果物を飾ります。

上新粉で作るあさづけ

材　料（5人分）

上新粉（80g）

※本来は水に浸したうるち米をすりつぶして作ります。

今回は、簡単に作ることができるよう上新粉を使っています。

水（500cc）　砂糖（60g）　酢（40cc）　塩（2つまみ）

いちごジャム（大さじ2）　水（大さじ1）　いちご4粒

作り方

①　鍋に、上新粉と水入れて、弱火でゆっくり混ぜながら透明になるまで練ります。

②　粉っぽさがなくなり粘り気が出てきたら、砂糖を入れてさらに練ります。

③　火を止めてから、酢と塩を入れてあら熱をとります。

④　いちごジャムを水で溶かしてソースを作ります。いちごはヘタを取って縦半分に切ります。

⑤　③を透明な器に入れて、上にいちごソースをかけます。最後に、いちごを飾ります。

カラフルむぎ巻き

材　料（1本分）

小麦粉（100g）　もち米粉（100g）

卵（2個）　砂糖（150g）　塩（小さじ 1/4）　牛乳（200cc）

サラダ油（適量）　＊着色料（ほんの少し）

作り方

① 卵をボールに入れ割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。小麦粉、米粉、砂糖、塩を加えてさらに混ぜる。

② ①の生地を3つの器に分け、3等分し、1つはそのまま。残りの2つには、それぞれにんじんパウダーと抹茶を入れて色をつける。

③ フライパンを温め、サラダ油を入れ、フライパン全体にのばしてなじませる。

④ 油がなじんだら②の3等分にした生地の1つを流し入れフタをし、弱火で表面が乾くまでゆっくり焼く。焼けたら、お皿にのせて少し冷まし、火傷しないように端からクルクル巻いていく。

⑤ 同様に残りの生地2つを、それぞれ焼いてクルクル巻く。

⑥ ④と⑤のクルクル巻いたむぎ巻きは、冷めてから切り分ける。

お家の人は、見守り隊になり、子どもが出来そうなことは挑戦させてあげましょう♪

※色付けに、着色料を使用しましたが、お家にあるもので簡単に生地に色がつきます。
ぜひ、試してみてください。

・「にんじん」をすりおろしたもの（オレンジ）

・「かぼちゃ」をつぶしたもの（黄色）

・ココア（茶色）

・黒すりごま（黒色）など