

「コロコロクッキング！」



食欲の秋です～！さつまいもなど根菜類が美味しい季節になりました～？

親子で簡単おやつを作ってみましょう。蒸してつぶして丸めて... 自分で作った物はなんでも美味しく感じて食べたがるお子さんが多いです。

1. Aの具材を蒸します。

♪これは楽チン炊飯器蒸し♪

- ①炊飯器に水 400 ccを入れ、すのこをひく
- ②洗った、Aを入れる、材料は重なってもOK！
普通炊飯モードでスイッチ ON！

(アルミホイルで包んだ卵を一緒に入れると茹で卵ができるよ。)

※すのこが無いときはアルミホイルを数個丸めて代用、水は後から入れます。

(使用したアルミホイルは、キッチン排水口に入れるとぬめり防止になります。

全体が汚れてきたら廃棄してね。)

A 基本の具材

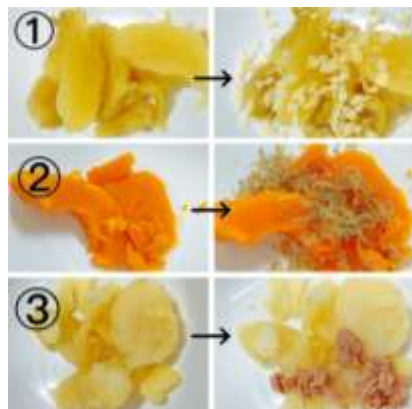
さつまいも・かぼちゃ
・じゃがいも



2. 蒸した材料と B の具材を参考にビニール袋に入れて、全体に混ぜたら袋から出し、好みの大きさに分けて丸める。

B 合わせる具材

- ・お好みのチーズ
- ・しらす
- ・ツナ など



相性の良い具材

- ①さつまいも&お好みのチーズ
- ②かぼちゃ&しらす
- ③じゃがいも&ツナ

それぞれビニール袋に、AとBの具材を一緒に入れて混ぜます。(火傷に注意) トントン！たたいてつぶして簡単調理！

もにゅもにゅ！ぐちゅぐちゅ！つぶしてまぜまぜ！ころころ丸める！

色々な言葉で表現しながら楽しみましょう。



3. 丸めたボールにCの具材をまぶします。



Cまぶす具材（お好みで）

- ①きなこ ②黒ゴマ
- ③青のり ④白ゴマ
- ⑤砕いたコーンフレーク
- ⑥パン粉(フライパンできつね色になるまで炒めました。)



レシピ提供

料理研究家

軽部 知美 先生

4. 美味しく頂きましょう。おやつやおかずにも、おつまみにもいかがでしょう♡

～ クリスマス準備 ～



「さつま芋のつるでリースの土台作り」

収穫の秋と言えば、さつま芋堀の時期ですが、もし、これから体験する！という方がいましたらさつま芋のつるで『クリスマスリースの土台』を作って、クリスマスの準備を始めませんか？

《土台の作り方》

- ①つるについている、葉っぱを落とします。
- ②つるで三重ぐらいの輪を作り、さらに、その輪につるをらせん状にグルグルと巻きつけてまとめます。
ボリュームを出したい時は、何本も重ねて巻いて調整してみてください。
- ③風通しが良く日当たりの良い場所で、からからになるまで、乾かします。



芋つるは、乾いてしまうと折れやすくなり上手くまとまりません、収穫したら直ぐにリースを作ることをお勧めします。

乾くまでに数日かかります。その間にデコレーション用にどんぐりや松ぼっくりなどを集めに行きましょう！お子さんとのんびり秋の自然を楽しめます。

《どんぐりの処理》

- ①どんぐりは、水で洗い、煮沸します。(大きさによりますが沸騰してから5分から10分位)。
または、水洗い後、水気を切って、袋に入れ約一週間冷凍します。
- ②風通しの良い日陰でしっかり乾かして保管します。

