

親子で作る食育おやつ

残りごはんを使って、お子さんと一緒に楽しみながらつくるおやつレシピ。
火や包丁を使わないので、料理への興味が高まる5歳頃から安心してつくることができます。
子どもの「やってみたい」を大切に、まぜる、つぶすなど、親子で一緒に調理体験をしてみましょう。

ごはんミルクゼリー

ライスプティングをゼラチンで寄せたおやつで、ごはんのプチプチ感が味わえます。
材料の冷ごはんの量によって食感に変化がでるので、好みに増減してください。



調理時間 約15分(冷やし時間は含まない)

材料 (2人分)

冷ごはん……………40グラム
牛乳……………300cc
砂糖……………30グラム
ゼラチン……………5グラム

作り方

- ① 鍋に、牛乳、砂糖、冷ごはんを入れ、火にかける。沸騰したら火を弱め、5分煮る。
- ② 火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。鍋の底を氷水などにあて、混ぜながら冷ます。とろみがついてきたらカップなどに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

冷ごはんぜんざい

ごはんをつぶして白玉にする作業を、子どもと一緒に楽しみながら作りましょう。
白玉は茹でてつくるのに対し、餅は蒸してつくります。工程によって食感が変わるように、この料理を通して、白玉と餅の違いを学ぶこともできます。



調理時間 約10分

材料 (2人分)

冷ごはん……………150グラム (ごはん茶碗1膳分)
水……………大さじ 1
片栗粉……………大さじ 1
茹であずき……………適量
(市販の味付きの缶詰)

作り方

- ① 冷ごはんをボウルに入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
麺棒などでつぶし、粒がなくなってきたら水と片栗粉を加え、さらにつぶす。
- ② 鍋に湯を沸かし、弱火に落とす。手に水をつけて(1)を丸め、鍋に入れていく。
1分ほど茹でて浮いてきたら、冷水にとる。
- ③ 器に(2)の団子を盛り、好みの量の茹であずきを添える。



農林水産省HP「Let's! 和ごはんプロジェクト」参照