

♪たまご・牛乳・小麦を使わないおやつ♪

★白玉もちのフルーツポンチ★ 4～5人分

○材料○

白玉粉	1/2 袋 (90～100 g)
みかん缶	1/2 個
パイン缶	1/2 個 (<u>パインの汁は使うので残しておきましょう！</u>)
もも缶	1/2 個
キウイ	2 個
炭酸	250 c c

○作り方○

- ① 鍋にお湯をわかす。ボウルに白玉粉を入れ、水を適量入れる。ゆっくり少しずつ水を入れて耳たぶくらいの固さにして丸くまるめる。
- ② ふっとうしたお湯に丸めた白玉粉を入れ、浮いてきたらあみじゃくしでとり、パインの汁につける。
- ③ フルーツと白玉もちをあわせる。最後にサイダーを入れて冷やしておく。

★くずもち★ 4～5人分

○材料○

タピオカ	1/2 カップ
いもくず	1/2 カップ
黒糖粉	1 カップ
水	4 カップ
きなこ	適量

○作り方○

- ① タピオカ・いもくず・黒砂糖・水を鍋に入れる。きれいな手でダマがなくなるまで混ぜる。
- ② ①を中火にかける。木べらでずーっとかきまぜる。透明感がでるまで続ける。
- ③ 流し箱にきなこを少しひいて②を入れる。よく冷まして切り分け、きなこをまんべんなくつける。

♪ たまご・牛乳・小麦を使わないおやつ ♪

★豆乳カスタード★ 作りやすい分量

○材料○

豆乳（成分無調整）	1 カップ
グラニュー糖	20 g
米粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1 と 1/3
レモン汁	小さじ 1

○作り方○

- ① 小鍋にグラニュー糖、米粉をいれてざっと混ぜる。豆乳の 1/4 量くらいを加え、なじむまでよく混ぜる。残りの豆乳を加えて混ぜる。
- ② 中火にかけ、絶えず混ぜる。沸騰したら弱火にして 2 分ほどかるとろみがつくまで混ぜながら温める。
- ③ 火からおろし、氷水にあてて冷やす。
- ④ サラダ油をいれて泡だて器でよく混ぜる。次にレモン汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で 30 分冷やしたら完成！

★米粉スポンジ★

○材料○

米粉	150 g
ベーキングパウダー	大さじ 1
グラニュー糖	40 g
豆乳（成分無調整）	1 カップ
サラダ油	大さじ 2

○作り方○

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖をふるい入れてざっと混ぜ、中心にくぼみを作る。
- ② くぼみにサラダ油、豆乳を加え、粉をすこしづつくずしながら、もったりとなめらかになるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ③ オーブン用シートを敷いたバットに流し入れて平らにならし、天板にのせる。オーブンの下段にいれ、170℃で 30 分ほど焼く。焼きあがったら取り出し冷ます。