

雑穀とシリアルのプキビスコッティ

瀧川 陽子（主婦）

全粒粉、押し麦、クルミはしっかり噛みしめることで風味が増します。また、見た目や食感を楽しんで、子どもが喜んで食べてくれるようにシリアルを散らしました。甘みに黒砂糖とスキムミルクを少量加え、足りない甘みを粉砂糖で補いました。作り方も簡単で、二度焼きすることで、しっかりした噛みごたえのあるお菓子に仕上げました。

■材料（2人分）

ビスコッティ

薄力粉	34 g
強力粉	6 g
全粒粉	8 g
押し麦	6 g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
黒砂糖	15 g
クルミ	10 g
スキムミルク	5 g
卵（M）	1個
無塩バター	6 g

トッピング

シリアル	15 g
粉砂糖	少々



■作り方

- ①薄力粉・強力粉・スキムミルク・ベーキングパウダーをふるい、ボウルに入れる。
- ②黒砂糖・全粒粉・押し麦を加える。
- ③溶き卵・溶かしバターを加え混ぜる。
- ④粗く砕いたクルミを混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、生地を流し込み平にする。
- ⑥シリアルを散らし、200℃で15分焼く。
- ⑦一度オーブンから出して切り分け、粉砂糖をふりかけて180℃で10分焼く。

☆カルシウム 138mg
☆鉄 2.35mg（2人分）

所要時間

35分

季節の果汁かむかむグミキャンデー

食生活研究会エッセンス 尼崎 利佳（三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年）

生果汁を使ったグミ。このグミは、季節の果汁を使用すれば砂糖を加えなくても大丈夫。グミは弾力があり、咀嚼力アップ！生の果汁がない場合は、100%ジュースでも大丈夫です。作り方も簡単でいろいろな形が楽しめるので、子ども達と一緒に作ってみてください。

■材料（2人分）

みかん果汁	60ml
砂糖	50g
ゼラチン	50g

*ふやかし用

みかん果汁	160ml
-------	-------



■作り方

- ①みかんは搾り果汁をとる。
- ②粉ゼラチンは搾ったみかん果汁でふやかす。
- ③鍋に果汁（分量の半分）と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらゼラチンも加えて溶かす。
- ④②に残りの果汁を加え混ぜ、製氷皿などに流し入れ、室温のままで固め、型から外す。

所要時間

30分