

お菓子なごはん

梶田 夢菜（三重県立相可高等学校 1年）

このお菓子は作り易さと食べ易さを重視して作りました。家庭にある食料で簡単に作れるので、おやつにぴったりです。のばしたり型を抜いたり、子どもと一緒に作れる楽しいレシピです。栄養面にもこだわり、栄養素がたっぷり含まれている海苔や、粉チーズを使用することでカルシウムが摂れ、また塩分も控えることができ、体にととてもよく安心して食べることができます。よく噛むことができるお菓子なので、唾液の分泌が良くなり、むし歯ができにくくなります。ぜひ家で作ってみてください。

■材料（2人分）

お米	300g
粉チーズ	35g
塩	小さじ2
海苔（20×18cm）	1枚
ごま油	適量
打ち粉	適量



■作り方

- ①ボウルにご飯と粉チーズと塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①にきざんだ海苔を入れ、混ぜる。
- ③②を袋に入れ、上から押さえるようにこねる。ご飯粒がつぶれてきたらOK。
- ④③を麺棒で薄くのばし、型で抜く。
- ⑤ホットプレートにたっぷりのごま油を引き、250℃で押さえながら焼く。油が少なくなったら、また足して全体にかかるとする。約10分、きつね色になるまで焼く。

所要時間

20分

うどんかりんとう

山下 楓加（三重県立四日市農芸高等学校2年）

丈夫な歯や噛む力を養うためには、硬いものの方がいいと思いました。でも小さな子どもたちはあまり硬いものを食べたりしないので、簡単にできるおやつを作ろうと思いました。そこで思いついたのが、伊勢うどんを使ったかりんとうです。うどんを揚げて、カルシウムがいっぱい入っているきな粉・黒砂糖・ココアをからめました。

■材料（2人分）

うどん	230g（1玉）
黒砂糖	50g
水	30g
ココア	少々
きなこ	少々



■作り方

- ①うどんを4～5cmに切り、170℃の油で15～20分揚げる。
- ②うどんを揚げている間に、水と黒砂糖をなべに入れて火にかける。
- ③揚げたうどんを3等分にして、ココア、きなこ、②の黒砂糖をからめる。

所要時間

30分