

管理栄養士のお手軽レシピノート



★かわいいスイーツに挑戦！

絵本再現シリーズ①

ルルとララは色々なシリーズがあるので、ぜひ他のお菓子も作ってみてね♪

★ルルとララのふんわりいちごのムース

<材料 6個分>

・生クリーム	100g
・粉ゼラチン	5g
・いちご	150g
・牛乳	100g
・砂糖	大さじ4



<下準備>

- 粉ゼラチンを大さじ2の水(分量外)でふやかしておく。
- 生クリームをツノが立つまで泡立てる。(夏場は氷水にあてながら)冷蔵庫で冷やしておく。



<作り方>

- ① いちごは洗ってへたをとって、角切りにし、500wの電子レンジで1分あたためる。
- ② 耐熱皿に牛乳と砂糖を入れて電子レンジで30秒あたためる。
- ③ ふやかしたゼラチンを電子レンジで30秒あたため、①と②と混ぜ合わせる
- ④ 生クリームに③を入れてよく混ぜ、型に流し入れ、冷蔵庫でよく冷やす。



～管理栄養士のあとがき～

生のいちごを使用したので、果肉感たっぷりのムースになりました♪逆になめらかなムースが好きな方は、ジュースや粉末のココア、抹茶を使ったレシピも絵本にのっているので、そちらもおすすめです！

生クリームを泡立てるひと手間がありますが、それ以外は順番に混ぜていくだけなので、お子さんでも作りやすいと思います。ぜひ作ってみてください。

★クマくんのおめでとうクッキー

<材料>

・有塩バター	120g
・砂糖	100g
・卵	1個
・薄力粉	200g
・アーモンド	飾り用



<作り方>

① バターと卵は常温にしておく。

② バターをボールに入れ、ゴムベラでなめらかになるまでねり、そこに砂糖も加えてよく混ぜる。



③ 別のボールに卵を割り入れ溶きほぐし、少しずつ②のボールに入れて、泡だて器でその都度よく混ぜる。(卵は大さじ1だけ残しておく。)

④ ふるった薄力粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。ある程度粉気がなくなってきたら手で生地をまとめ、丸くする。ラップにくるみ 30 分冷蔵庫で生地を休める。



⑤ 生地をいくつかに分けて長く伸ばす。何本も色々な長さの生地を作る。

⑥ 'おめでとう' や好きな文字、形を作る。

箸やようじで模様をつけても楽しいよ♪



⑦ 残しておいた溶き卵を刷毛で塗り、160℃に予熱したオーブンで 10～15 分焼く。クッキーの太さや厚さに合わせて焼き時間を調整する。

～管理栄養士のあとがき～

お子さんと一緒に手作りクッキーに挑戦してみたいはいかがでしょうか。粘土遊びのように好きな形を作ったり、家にあるクッキー型で抜くなど、自由に楽しく作ってください♪

○『ルルとララのふんわりムース』

あんびる やすこ//作 絵 岩崎書店



小学生のルルとララは森のお菓子屋さんの店長さん。今日も動物たちの注文にこたえます。こうさぎポフィのおとなりに、「ふわふわしたものが大嫌い」というハリネズミのエリーが引っ越してきて…

ルルとララシリーズの13



○『クマくんのおめでとうクッキー』

柳生 まち子//さく 福音館書店



おばあちゃんの誕生日にクッキーを焼くことにしたクマくん。お友達を集めてちょっと変わった素敵な形のクッキーをつくることに…。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

