

# かみなん まりまり No.6



## てづくり おやつレシピ

ゴールデンウィークにいかがですか？

🌸 **フルーツサンド** (パルシステムレシピより)  
 プレーンヨーグルト 200g → 100g位になります  
 さとろ 大さじ3  
 食パン 8枚切り 2枚  
 お好みのくだもの (バナナ、キウイ、缶詰めももetc.)

- ① ホウロクにさつを重ねて、A-B-D-タオルをしいて、ヨーグルトを入れます。ラップをして、冷蔵庫で1日寝おいて、水をとります。
- ② くだものは、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 水切りヨーグルト、さとろ、くだものを混ぜます。
- ④ 食パンにサンドして、セキリ切ります。

🌸 **ラッシー** (全農Twitter、JシブHPより)  
 プレーンヨーグルト 200g  
 牛乳 200ml  
 さとろ 大さじ2

- ① 木村粉をよく混ぜます。



農林水産省  
 「**パルシステム プロジェクト**」がはじまりました。  
 ↳牛乳やヨーグルトをいつもより**1本多く**使う。  
 パルシステム!!

🌸 **とろろしらたま** (糸倉食レシピより)  
 白玉粉 130g  
 きぬごしとろろ 200g

おこのみで  
 ・きなこ、さとろ  
 ・くろみ  
 ・みたらしのタレ

さとろ 大さじ1  
 水 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1  
 がたごに 大さじ1/2

- ① ホウロクで、白玉粉のとろろをよく混ぜます。水で作り置きも、まじまじまで目時間がかかります。
  - ② 水たろろ位のかたまりになったら、茹でて、ゆでます。
  - ③ 水にとり、冷やします。
- ① よく混ぜる(かたまりが底にしずみやすいので、混ぜたらすぐレンジ!!)  
 ② 600Wのレンジで30秒 カロ熱する。しっかり混ぜる。  
 ③ とろろがたりなければ、レンジで加熱 +10~20秒。する。

火をつかいます  
 おぼえに注意!!

🌸 **お麦ラスク** (糸倉食レシピより・まだ登場していませんが...)  
 小町麦 50g  
 バター 40g 大さじ  
 サラダ油 大さじ2  
 グラニュー糖・さとろ 40g 大さじ

- ① フライパンに、バターと油を入れて、バターをとがす。火をとろろ。
- ② フライパンに お麦を入れて、①をしみこませる。両面にしみておくと、良いです。
- ③ グラニュー糖を振りかけます。
- ④ そのまま火を上げて、両面キツネ色に焼く。

### お麦の種類

- 🍲 小町麦 ・こちらを使います。
- 🍲 車麦 ちか麦 ・こちらでもOK かんたいてきあがり。
- 🍲 おい麦 おう麦 ・ラスクには向きません。

