

わくわくキッチン
なつやす じゅうけんきゅうごう
— 夏休み自由研究号 —



こめこ どうにゅう ふくろ
米粉や豆乳を袋でモミモミ。
お絵かきするように生地をしぼり出して
オーブンで焼けば、サクサク食感のクッキーに♪

かんしゅう なかむらあほ かんりえいようし
監修・中村美穂さん(管理栄養士)

0 て あら
手を洗って
スタート

つく かた
作り方 (作りやすい量)

【プレーン生地】

- 材 ざいり
料 りょう
●米粉(大さじ5・約50g) ●砂糖(大さじ2)
●無調整豆乳(大さじ1) ●バター(大さじ1・12g)
●卵黄(1個分)

【ココア生地】

- 材 ざいり
料 りょう
●米粉(大さじ5・約50g) ●ココア(大さじ1)
●無調整豆乳(大さじ1) ●砂糖(大さじ2)
●卵黄(1個分) ●バター(大さじ1・12g)

道具

- 耐熱ボウル
- 計量スプーン(大さじ)
- 厚手のポリ袋
- キッチンばさみ
- オーブン用シート

1 ざいりょう ふくろ
材料を袋に
入れてモミモミ

たいねつ
耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをかけず
でんし
に電子レンジで30秒(600Wの場合)加熱して
あらおつ
粗熱をとる。厚手のポリ袋に米粉と砂糖を入
れ、袋の口を持ってふりながら混ぜる。卵黄、
どうにゅう
豆乳、溶かしバターを加えて袋の口を持ち、
ぜんたい
全体をもんでよく混ぜる。同じようにココア
きじ
生地を作る(ココアは米粉といっしょに袋に入れる)。



モミ
モミ

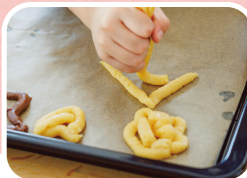


2 ふくろ
袋をしぼって
お絵かき

1 ふくろ かど
の袋の角を5mmほどカットする。オーブ
ン用シートを敷いた天板に、好きな形にしぼ
り出す。



ちょきっと



3 オーブンで焼いて
サクサクに

150℃に予熱したオーブンで、軽く焼き色
がつくまで15~18分焼く。



できた!

こめこ こもぎこ
米粉って小麦粉と
どうちがうのかな?

こた
答えはウラへGO!

おうちの方へ：おさんが電子レンジやオーブンを使う際は、やけどがないように見守ってください。



こな 粉のちがいを知ろう!



こなものプロフィール

こむぎこ 小麦粉 *ふくらむ魔法!*

げんりょう 原料
こむぎ 小麦

せいかく 性格
みずくわ 水を加えてこねると、ねば 粘りと だんりよく 弾力のある生地になるよ。これは小麦粉が持つ、2種類 *こむぎこ も しゆるい* のたんばく質が結びついて生まれる「グルテン」の力なんだ! *めん しょうかん しょうたい* 麺やパンのもちもちとした食感の正体だよ。

とくいりょうり 得意料理
・うどん ・ピザ ・パン

こめこ 米粉 *サラッと変身!*

げんりょう 原料
こめ お米

せいかく 性格
こむぎこ 小麦粉のような「グルテン」を持たないから、みずくわ 水とこねても粘りや弾力が出にくいよ。だから、りょうり 料理を「サラッ」「サクッ」とした *かる しょうかん* 軽い食感に *しあ* 仕上げるよ!

とくいりょうり 得意料理
・天ぷら ・チヂミ
・シチュー (ダマになりにくいので、こむぎこ 小麦粉より作りやすいよ)

こめこ 米粉を使ったレシピは、
レシピサイト
『だいでこログ』で検索!

しらべてみよう!



おもてめん 表面のクッキーを、
こむぎこ か つく 小麦粉に変えて作ってみよう!
こめこ つく 米粉で作ったクッキーと比べると、
ちがいはあるかな?

こめこ こむぎこ 米粉と小麦粉のちがいをしらべてみよう!

	米粉	小麦粉
粉の手ざわり		
クッキーの味		
クッキーの食感		



＼ほかにもイロイロ!／
なつやす 夏休みの自由研究特集はこちら→
まとも方 *まとも* のコツも紹介♪

わわわキッチン つぎ 次は9月! (予定)

全3回の自由研究号は今回までです。このチラシの配付を止めたい方は、注文紙の「6ヶタ商品注文欄」またはインターネット注文より「190845」・数量「1」を記入してください。