

きょうのおやつな～に？

★白玉もちのあべかわ★ もちもちの白玉団子と一緒に作ってみましょう！

【材料】 4人分

- ・白玉粉・・・100g
- ・木綿豆腐・・・150g

(A)

- ・きなこ・・・40g
- ・砂糖・・・40g
- ・塩・・・少々

【つくり方】

- ①白玉粉に少しずつ豆腐を入れて（量は調節しながら）耳たぶ位のかたさにこねる。
- ②小さなお団子にまるめる。
- ③沸騰しているお湯の中に入れ、ういてから、1分後に冷水にとり冷やす。
- ④Aを混ぜて③にかける。

【お手伝いポイント】

小さなお団子と一緒に丸めてみましょう！



きなこの原料は大豆！

大豆を炒って粉にします。



「あべかわ」ってなんだろう？

きなこをまぶした餅（もち）のことです。静岡県にある安倍川が、その名の由来です。

「きなこ」は、なにからできてるの！？

きなこは、「大豆」からできています。大豆を炒って（いって）、粉にしたものが「きなこ」です。

大豆は、身体をつくる素がたくさん入っているよ。お肉に負けないくらいの栄養がいっぱいだから「畑の肉」とも呼ばれているんだ！

★フローズンヨーグルト★ カルシウムもたっぷりの冷たいおやつです！

【材料】 4人分

- ・プレーンヨーグルト・・・250g
- ・生クリーム・・・100ml
- ・砂糖・・・30g
- ・苺ジャム・・・50g

(お好みのジャムで)

- ・トッピングの果物・・・苺またはお好みの果物

【つくり方】

- ①ボウルに生クリームと砂糖を入れてツノが立ち、おじぎをする程度まで、よく泡立てる。
- ②①にプレーンヨーグルトとお好みのジャムを入れて混ぜ合わせる。
- ③バットなどに流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。好きなカップに固めてもOK。
- ④スプーンなどで削り、器に盛りつける。

【お手伝いポイント】

生クリームを泡立ててみましょう！



いちごクイズ

いちごの表面のつぶつぶは、次のうちどれでしょう？

- ① 種（たね）
- ② 果実（かじつ）
- ③ 皮（かわ）

答えは②

いちごの表面のつぶつぶは、果実なんだよ！
実と思われている赤い部分は、「花托」（かたく）と呼ばれ、いわばクッションのような役割をもっているんだ。

いちごの花

