

「バムとケロのにちようび」



バムとケロがドーナツを作って、屋根裏部屋に本を探しに行くと、ねずみや虫がいっぱい！なんとか本を取ってきておやつを食べながら読もうとしていると「zzz」眠ってしまうお話です。子どもたちは楽しくお話を聞いて、眠らずにドーナツをおいしく食べることができました♪



6月のだいすきメニュー



●ごまうま焼き

材料(子ども1人分):鶏肉 40g、醤油 2cc、みりん 2cc、酒 2cc、白すりごま 5g、おろし生姜 少々、ごま油 2cc、塩・こしょう 少々

- 作り方:1. 鶏肉に塩・こしょうをします。
2. フライパンにごま油を敷き、1を加えて皮の面からパリパリになるまでよく焼き、中まで火が通るまで両面焼きます。
3. 2に醤油、みりん、酒の順に加えて強火で煮つめれば出来上がりです。



●ポンデケーキ

材料(子ども1人分):小麦粉 8g、絹ごし豆腐 15g、白玉粉 8g、チーズ 5g、サラダ油 3cc、ベーキングパウダー 0.3g、塩 0.2g、

- 作り方:1. 絹ごし豆腐は水切せず、白玉粉とよく混ぜ合わせます。
2. 1の中にサラダ油を加えてよく混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダー、塩を加えてさらによく混ぜ合わせます。
3. 2を3等分ぐらいにして丸めて、160℃のオーブンで15~18分位焼き、中まで火が通ったら出来上がりです。



●ドーナツ

材料(約10個分):小麦粉 200g、ベーキングパウダー 3g、砂糖 60g、絹ごし豆腐 100g、卵 1個(50g)、揚げ油 適量

- 作り方:1. ボウルに卵を入れてよく溶きほぐします。
2. 別のボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を泡立て器でよく混ぜ合わせておきます。
3. 別のボウルに絹ごし豆腐(水切しなくてOK)を入れ、泡立て器でなめらかにします。
4. 3.に1、2の順に加えて手でよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分ほどねかせます。
5. 4を丸くし真ん中に穴をあけてドーナツ型にします。
6. 揚げ油を160~170℃に温め、5のドーナツ生地を油に入れ、中まで火が通るまで両面こんがり揚げれば出来上がりです。

