

こどもおやつ教室 レシピ

★チョコバナナ

材料	1人分
バナナ	小1本
板チョコ	50g
カラースプレー	適宜
好みのナッツ	適宜

<作り方>

- ①バナナ1本を2等分にしてスティックに刺し、ラップに包んで冷蔵庫15分程冷やす。
- ②ナッツを刻む。板チョコは刻んで湯せんで溶かし、バナナの表面にかける。
- ③大根などを台にし、スティックを刺し、冷蔵庫に入れて、チョコレートを固める。

★チョコマフィン

材料	12個分
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	50g
牛乳	50g
卵	1個
チョコチップ	40g

<作り方>

- ①ボウルに卵を入れて溶く。
- ③①にホットケーキミックス、サラダ油、牛乳、チョコチップを加えて全体的に混ぜる。
- ④カップに、均等になるように入れる。
- ⑤170℃にオーブンを予熱し、約20分焼く。

★サクサクミニチョコパイ

材料	16個分
冷凍パイシート	2枚
ダースチョコ	16粒
バナナ	1本
卵黄	1個
小麦粉	適量

<作り方>

- ①冷凍パイシートを、室温で10分解凍する。
- ②めん棒でパイシートを2倍の大きさに伸ばす。
- ③まな板の上に小麦粉を敷き、1枚のパイシートを乗せる。
パイシートの表面に、卵黄をはけで塗る。
- ④③のシートの上に、チョコを4個×4個で並べる。
チョコの上に薄切りにしたバナナを乗せる。
- ⑤もう1枚のパイシートを上にかぶせ、溝を菜箸で押さえる。
- ⑥溝を包丁で切り、フォークで端を押さえつける。
- ⑦パイの表面に、卵黄をはけでぬる。
- ⑧天板にクッキングシートを敷き、パイを並べる。
200℃にオーブンを予熱し、20分焼く

★シリアルチョコ

材料	8個×2
シリアル	30g
板チョコ（白・黒）	1枚ずつ
ミックスナッツ	15g
好みのトッピング	適量

<作り方>

- ①チョコレートを手で細かく割る。
- ②ミックスナッツをジップロックに入れ、めん棒などで、細かく砕く。
- ③①をボウルに入れて湯せんで溶かし、シリアルと②を加えて混ぜる。
- ④アルミカップにスプーンで盛り付け、お好みのデコレーションをする。
- ⑤冷蔵庫で固まるまで冷やす。

★ラッシー

材料	1人分
牛乳	150cc
ポッカレモン	大さじ2
ジャム	大さじ2

<作り方>

- ①ボウルに牛乳、ポッカレモン、ジャムを入れて全体的に混ぜる。