

スローフードなおやつ ミニおやき

《材料：幼児2人分》

- * 里芋 …… 100g
- * 米粉 …… 20g
- * コーンフレーク …… 10g
(プレーン又はシュガータイプ)
- * 油 …… 適量
- * コーン(入れる場合)
…… 10g

《作り方》

- ①コーンフレークを細かくくたいておく。
- ②里芋は5mm厚さに切り、ゆでる。
- ③里芋の粗熱がとれたら水切りし、すり鉢、又はフードプロセッサー等ですりつぶす。
- ④③と米粉を混ぜ合わせたら、①をざっくりと混ぜる。
- ⑤フライパンに油を薄くひき、500円玉大の大きさにスプーンでのせていく。
(ホットプレートでもよい)
- ⑥カリッと香ばしく焼けたら裏返し、ペタペタおさえて平たくし、もう片面もよく焼く。

※コーンを入れると甘みが増し、味も良くなります。

こんな組み合わせもポピュラーな手作りおやつですね♪

- ◆ さつま芋+もち
- ◆ じゃがいも+片栗粉
- ◆ 豆腐+白玉粉



できたとでも、冷めてからでも香ばしく食べられます。
里芋はカロリーも低く、色々なメニューに利用したい野菜です。

親子で作るスローフードおやつ、そんなひと時を大切にしたいですね。

