

食べるって、大事。
食べるって、楽しい。
食べるって、つながる。
みんなで作って、一緒に食べよう。

子どもって、意外と料理が好きなんですよね。「親子クッキング」のレシピでは、なるべく子どもが手を出せるように、『こねる』『丸める』を多く取り入れるなど、メニューを工夫しています。子どもにとっては、料理も泥んこ遊びと同じ感覚かもしれないな、と思っているんです。

また、市販のおやつはどうしても油脂が多かったりするので、バターや卵を使わない和の材料が中心です。電子レンジを使って簡単に作れるようにアレンジしてあります。このレシピをきっかけに、お家でも親子で一緒につくってみてほしいですね。

「親子クッキング」では、「食べること」を話題にしながら、子育て中のお母さんたちと私たちの世代が一緒に話ができるのも楽しみの一つです。みんなと一緒に、いろいろ作りながらおしゃべりするの楽しいですよ。このレシピ以外にも、季節に合わせていろんなメニューをつくっています。

みなさんも親子で一緒につくってみませんか？ テットーひろばで待ってます！

親子クッキング担当 池田栄子



テットー親子クッキング・レシピ

きな粉あめ

<子どもと一緒にくるくる丸めて…>

きな粉 100g
水あめ 100g
水 大さじ 1
砂糖 30g
塩 少々
その他にきな粉



1. 鍋に水あめ、水、砂糖を入れ、火にかける。
2. 砂糖がとけたら火からおろし、きな粉と塩を入れ、よく混ぜあわせる。
3. きな粉を敷いた台の上に②を取り出し、適当な大きさに切り分けまるめる。

グミ

<意外に簡単。添加物もゼロ！>

ジュース(100%果汁)	大さじ 4
粉ゼラチン	15g
A {	水あめ 大さじ 1
	レモン汁 大さじ 1
	砂糖 大さじ 3

1. ジュースに粉ゼラチンをふり入れ 10分位おいてふやかす。
2. 1を電子レンジに30秒かける。
3. 2にAを加えてさらに20秒かける
4. 好みの型やバット等に流しいれる。
5. 冷めたら出来上がり。



みたらし団子

<軽食にもピッタリ>

A	上新粉	1 カップ
	熱湯	約 1/2 カップ
B	白玉粉	1/2 カップ
	水	約 1/2 カップ

みたらしのたれ

※	砂糖	1/2 カップ
	しょうゆ	大さじ 2
	水	1/2 カップ
	片栗粉	大さじ 1



1. A と B それぞれ別のボールで混ぜ合わせたあとひとまとめにする。
 2. 耳たぶ位のかたさにしてこね合わせ丸める。
 3. 沸騰した湯に入れ浮き上がって 1 分くらいしたら引き上げ水にとる。
 4. たれ、またはあん、きな粉などをからませる。
- ※ たれは材料をマグカップに入れ、とろみがつくまでレンジにかける。

じゃが芋団子

<もちもちの触感がクセになる?!>

じゃが芋	300g
片栗粉	100g
バター	適量
しょうゆ	少々



1. じゃが芋はやわらかく茹でてきましておく。
 2. 1 をよくつぶし、片栗粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
 3. 2 を丸めてフライパンにバターを入れて焼き、仕上げにしょうゆ少々をたらす。
- ※ 茹でてみたらしのたれをかけてもよい。

テットー親子クッキング・レシピ

豆腐白玉

＜豆腐の代わりイチゴを
使っても面白いよ。＞

白玉粉 150g
絹ごし豆腐 150g
あん、またはたれ



1. 白玉粉と豆腐をよく練り合わせ
耳たぶ位の硬さにする。(豆腐の水分量により調節。)
2. 小さく丸めて沸騰した湯に入れ、浮き上がって1分くらいしたら引き上げ水にとる。
3. あん、またはたれをかける。

いちご大福

＜意外とさっぱり、デザート感覚＞

A { 白玉粉 150g
砂糖 50g
水 200～230cc
こしあん 200g
いちご 10粒
片栗粉 適量



1. あんは10等分にしておく
2. Aを混ぜあわせ、電子レンジに約5分かける。途中で2～3回よく混ぜ合わせる。
3. 2を片栗粉をしいたバットの上に取り出し、10等分する。
4. いちごをあんで包みその上から3で包む。

テットー親子クッキング・レシピ

桜もち

<見た目ゴージャス、でも簡単!>

A	道明寺粉	100g
	砂糖	50g
	熱湯	200cc
	こしあん	200g
	桜葉塩漬	10枚
	色紅	少々



1. こしあんは 10 等分にして丸めておく。
2. A を水で溶いた色紅でピンクに染め、電子レンジに約 5 分かける。途中で 1~2 回混ぜ合わせる。
3. 2 を 10 等分し、1 のこしあんを包む。
4. 水洗いした桜葉で 3 を包む。

ういろう

<いろいろな味が楽しめる。>

A	薄力粉	100g
	砂糖	50g
	水	1 カップ
	(あん	200g
	または 抹茶	小さじ 2)



1. A を混ぜ合わせ、電子レンジに約 5 分かける。途中で 1~2 回混ぜ合わせる。
 2. ラップの上に取り出し、包んで冷めたら切り分ける。
- ※ 水を牛乳、カルピスなどに代えたり、あんや抹茶などを入れることで味のバリエーションが楽しめる。

ごはんのお焼き

<残ったご飯でおやつができる!>

具	ごはん
	青菜の漬物
	桜エビ
	しらす干し
	ゴマ など何でも。
小麦粉	適量
しょうゆ	少々
油	適量



1. ご飯を軽くつぶし具を入れ、まとまらないようだったら小麦粉を少々入れてまるめる。
2. ラップにはさんで薄く伸ばし、少し多めの油をひいたフライパンで両面をカリッと焼き上げる。
3. 仕上げにしょうゆを少々たらす。

ミルクくずもち

<離乳食期の子どももOK!>

A	片栗粉	1/2 カップ
	砂糖	1/4 カップ
	牛乳	1と1/2 カップ
きな粉	適量	



1. A を電子レンジに 5 分かける。(途中、2~3 回よく混ぜあわせる。)
2. 全体にねばりがでるまでかきまぜ、きな粉を敷いた器に取り出す。
3. 冷めたら切り分ける。

草もち

〈柏の葉で包めば柏餅！〉

A	上新粉	200g
	白玉粉	50g
	砂糖	大さじ 1~2
	水	250cc
	ヨモギの葉	
	あん	300g



1. 耐熱ボウルに A を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジに 4~5 分かける。
(途中で 1~2 回混ぜる。)
2. 1 をぬれ布巾に包んでよくもんで、10 等分にする。
3. あんを 10 個に分けて 2 で包む。