



## きなこパン

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
ロールパン	2個
揚げ油	少々
きなこ	6
さとう	5
塩	少々

### 作り方

- ① 油を熱しロールパンを揚げる。  
〈焦げやすいので気をつける〉
- ② フライパンできなこをから煎りし、さめたらさとう、塩と混ぜ合わせる。
- ③ ①のパンが熱いうちに②をまぶす。

★きなこ・さとう・塩のかわりに、ミルクココアを使うと、ココアパンになります。

## カスタードクリーム

(材料は中学年5人分)

材 料	(g)
卵	1個
牛乳	200ml
さとう	30
コーンスターチ	12
バニラエッセンス	少々

### 作り方

- ① 卵を泡立て器でよくほぐし、牛乳、さとう、コーンスターチを加えてよく混ぜる。
- ② 鍋に①を入れ弱火で焦げないように混ぜながら煮る。
- ③ バニラエッセンスで香りをつける。

★バニラエッセンスの代わりにココアを加えると、ココアクリームになります。

## じゃこふいかけ

(材料は中学年5人分)

材 料	(g)
しらすぼし	40
さとう	5
しょうゆ	3
水	5
青のり粉	1
白ごま	2.5

### 作り方

- ① ごまをからいりする。
- ② さとう、しょうゆ、水を混ぜ合わせておく。
- ③ しらすぼしをから煎りし、②を加えてからめ、ごまと、青のり粉を加える。

★一度にたくさん作ってビンにいとくと保存ができますよ。