

★杏仁豆腐

材 料	作りやすい分量
A { 牛乳 スキムミルク 砂糖 粉寒天 水 アーモンドエッセンス 好みのフルーツ 〔パイン缶、ミカン缶 キウイ、イチゴ など〕	400cc
	大さじ4
	大さじ4
	1袋(4g)
	200cc
	20滴
好みのフルーツ	適量
【シロップ】	
水	200cc
砂糖	60g
レモン汁	大さじ1/2

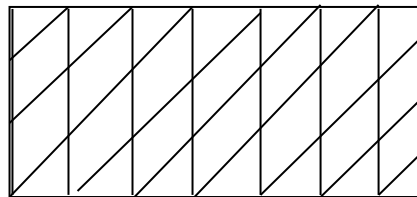
*スキムミルクはなくても作れます。
*アーモンドエッセンスを入れると本格的な杏仁豆腐の香りになります。

【作り方】

- ① 鍋にAの材料を入れ、よく混ぜたら火にかける。火にかけて2分沸騰させる。
- ② ①の粗熱を取り、アーモンドエッセンスを加え型に入れ固める。
- ③ シロップを作る。
水と砂糖を鍋に入れて沸騰させる。
火を止めて、レモン汁を加えたら冷ましておく。
- ④ ②が固まったらひし形に切り、好みの大きさに切った果物、シロップと合わせる。
(パイン缶やミカン缶を使うとそのシロップで代用できます。)

【ひし形の切り方】

たてに均等に切った後、
ななめに切ると、ひし形になる。



★人参ビスケット

材 料	作りやすい分量
人参	60g
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	大さじ2
いりごま	大さじ1

ホットケーキミックスが無い時は
下記の材料で代用できます。

小麦粉	80g
砂糖	20g
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)
塩	1g

【作り方】

- ① 人参はすりおろす。
- ② ボウルに材料をすべて入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 生地を20等分し、丸める。
(生地がべたつく時は小麦粉で調整)
- ④ クッキングシートの上に間隔を広げて並べ、ラップを巻いたコップの底で押し、2mmの丸形に広げる。
- ⑤ 170度のオーブンで約20分焼く。