

A 簡単手作りパン

(班ことの材料です。参加者で味見をしました。)

小麦粉	80 g	
ベーキングパウダー	2 g	
スキムミルク	20 g	
水	100 g	
砂糖	大さじ1～2	
黄粉	大さじ1	(又はココア、はったい粉、みそ、抹茶)

(作り方)

- 1 水以外の材料をポリ袋に入れて、よくまぜ合わせる。
- 2 水を入れて混ぜる。
- 3 水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- 4 ふっとう 沸騰したら、火を弱めて沸騰を保つ。
- 5 約15分後に取り出す。
- 6 人数に切り、試食する。

B かぼちゃのムース風

(班ことの材料)

かぼちゃ	150 g
砂糖	40 g
米粉	大さじ1
スキムミルク	30 g
水	300 g
粉寒天	2 g
メープルシロップ	少々

(作り方)

- 1 皮をむいたかぼちゃを一口大に切る。
- 2 水以外の材料をポリ袋に入れて、よくまぜ合わせる。
- 3 水とかぼちゃをポリ袋に入れて、水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
- 4 ふっとう 沸騰したら、火を弱めて沸騰を保つ。
- 5 約20分で取り出しふきんの上に置き、ポリ袋の上から棒でかぼちゃをつぶす。
- 6 ポリ袋の口を開けて、お玉しゃくしですくい紙コップ6つに入れて冷まし固める。
- 7 食べる時にメープルシロップをかける。