

# 食部会伝達講習Ⅱ

平成16年 9月 8日

栗東市 健康増進課

## ～おやつ作り～

\*うどんかりんとう

\*麩のカレースナック

\*きなこクッキー

### うどんかりんとう

<材料4～6人分>

干しうどん	1束(100g)
油	適量
砂糖	100g
水	35cc



エネルギー(全体量) 778kcal

1. 干しうどんを水につけ何度か水を取り替えながら、よく洗う。4～5cm長さに切り、ボールペン位の細さにまとめて水気を取り除く。揚げ油を中温(約170度)に熱してうどんをこんがりときつね色になるまで揚げる。
2. 砂糖と水を火にかけ、煮詰める。糸をひくようになったら、熱いを入れて弱めの中火でからめる。白く粉がふいたら、バットにあけて冷ます。(好みで、ごまや砕いたピーナッツなどをからめてもよい)

### 麩のスナック

<材料 4人分>

・麩(小町麩など)	30g
・バター	大さじ4(52g)
・カレー粉	適宜



エネルギー(全体量) 544kcal

1. バターは1/3量だけ残し、残りは溶かしバターにする。フライパンにバターを1/3入れて加熱し、溶けてきたら麩を入れてからめる。ある程度からめたら溶かしバターを全体に回るように少しずつ流し入れて、よくからめる。こんがり色づくまで炒める。
2. バターと麩がからんだら、火を止めてカレー粉を適宜ふりかけて全体にまぶす。

### さくさくきなこクッキー

<材料 直径3～4cmのもの25個>

・小麦粉	110g
・白いりごま	大さじ2(18g)
・きな粉	30g
・バター	60g
・砂糖	35g
・牛乳	大さじ1(17g)
・バニラエッセンス	少々



エネルギー(1個) 49kcal

1. バターを室温に戻しておく。小麦粉ときな粉は合わせてふるっておく。オーブンを170度にセットする。
2. 柔らかくなったバターをクリーム状に練り、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. にバニラエッセンスと牛乳を加えて混ぜたら、の粉と白いりごまを一度に入れてさっくり混ぜ、1つにまとめる。
4. を25等分にし、ビー玉大に丸めて直径3～4cm位に平たくし、オーブンペーパーを敷いた天板に並べて、170度のオーブンで約10分焼く。

\*牛乳は全体に混じるように、少しずつ加えること!

## さくさくきなこクッキー



<材料 直径3～4cmのもの25個>

- ・小麦粉 110g
- ・白いりごま 大さじ2
- ・きな粉 30g
- ・バター 60g
- ・砂糖 35g
- ・牛乳 大さじ1(17g)
- ・バニラエッセンス 少々

1. バターを室温に戻しておく。小麦粉ときな粉は合わせてふるっておく。オーブンを170度にセットする。
2. 柔らかくなったバターをクリーム状に練り、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. にバニラエッセンスと牛乳を加えて混ぜたら、の粉と白いりごまを一度に入れてさっくり混ぜ、1つにまとめる。
4. を25等分にし、ビー玉大に丸めて平たくし、オーブンペーパーを敷いた天板に並べて、170度のオーブンで約15分焼く。

## さくさくきなこクッキー



エネルギー(全体量)1317kcal

<材料 直径3～4cmのもの15個>

- ・小麦粉 100g
- ・白いりごま 大さじ2
- ・きな粉 40g
- ・バター 70g
- ・砂糖 35g
- ・牛乳 大さじ1(17g)
- ・バニラエッセンス 少々

1. バターを室温に戻しておく。小麦粉ときな粉は合わせてふるっておく。オーブンを170度にセットする。
2. 柔らかくなったバターをクリーム状に練り、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. にバニラエッセンスと牛乳を加えて混ぜたら、の粉と白いりごまを一度に入れてさっくり混ぜ、1つにまとめる。
4. を丸めて平たくし、オーブンペーパーを敷いた天板に並べて、170度のオーブンで約15分焼く。

## さくさくきなこクッキー



エネルギー(全体量)1236kcal

<材料 直径3～4cmのもの15個>

- ・小麦粉 110g
- ・すりごま 大さじ2(18g)
- ・きな粉 30g
- ・バター 60g
- ・砂糖 35g
- ・牛乳 大さじ1(17g)
- ・バニラエッセンス 少々

1. バターを室温に戻しておく。小麦粉ときな粉は合わせてふるっておく。オーブンを170度にセットする。
2. 柔らかくなったバターをクリーム状に練り、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. にバニラエッセンスと牛乳を加えて混ぜたら、の粉とすりごまを一度に入れてさっくり混ぜ、1つにまとめる。
4. を丸めて薄く(2mm厚さ)にし、オーブンペーパーを敷いた天板に並べて、170度のオーブンで約10分焼く。

## さくさくきなこクッキー



エネルギー(全体量)1247kcal

<材料 直径3～4cmのもの15個>

- ・小麦粉 110g
- ・すりごま 大さじ2(18g)

1. バターを室温に戻しておく。小麦粉ときな粉は合

- せてふるっておく。オーブンを170度にセットする。
2. 柔らかくなったバターをクリーム状に練り、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
  3. にバニラエッセンスと牛乳を加えて混ぜたら、の粉とすりごまを一度に入れてさっくり混ぜ、1つにまとめる。
  4. を丸めて薄く(2mm厚さ)にし、オーブンペーパーを敷いた天板に並べて、170度のオーブンで約10分焼く。

## さくさくきなこクッキー



エネルギー(1個) 49kcal

<材料 直径3~4cmのもの25個>

- ・小麦粉 110g
- ・白いりごま 大さじ2(18g)
- ・きな粉 30g
- ・バター 60g
- ・砂糖 35g
- ・牛乳 大さじ1(17g)
- ・バニラエッセンス 少々

1. バターを室温に戻しておく。小麦粉ときな粉は合わせてふるっておく。オーブンを170度にセットする。
2. 柔らかくなったバターをクリーム状に練り、砂糖を加えて、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. にバニラエッセンスと牛乳を加えて混ぜたら、の粉と白いりごまを一度に入れてさっくり混ぜ、1つにまとめる。
4. を25等分にし、ビー玉大に丸めて直径3~4cm位に平たくし、オーブンペーパーを敷いた天板に並べて、170度のオーブンで約10分焼く。

\*バターは空気を抱き込むように、白っぽくなるまでよく練ること!

\*牛乳は全体に混じるように、少しずつ加えること!