



今月の簡単手作り

# おやつレシピ

## 五平もち

「ごはん」で作ったおやつは、  
ていじほう  
 “低脂肪”“ローカロリー”でおなかにやさしく、  
 それでいて満腹感も十分に得られますよ！



### 材料 3個分

- ごはん……300g (茶碗2杯)
- すりごま……………大さじ1
- みそ……………大さじ1弱
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………少々



### 作り方

- ① ごはんをあつあつに温め、すりこぎなどでつき、もちのように粘りを出して一口大の小判形にする。
- ② すりごま、みそ、砂糖を合わせ、みりんを加えて溶きのばす。
- ③ ①をオーブントースターで5分ほど焼いてから②を塗り、さらにこんがり焼き色がつくまで焼いたら完成です。もしあれば、食べやすいように串を刺してみましよう。

## 子どもの脳をぐんぐん育てるクイズ

下の表の中に「カレーライス」という文字がつながったかたまりでいくつかかかれています。

「カレーライス」という文字は何個かかっているか、さがしてみましよう！  
 (分けた文字はどのような形になっても、ひとつのつながったかたまりで「カレーライス」になっていればOKです)



ラ	イ	ー	イ	ス	カ	ー
ラ	ス	カ	レ	カ	イ	ラ
ス	ー	ス	カ	レ	ー	レ
	レ	カ	レ	ラ	ス	
	イ	ー	ラ	イ		



この問題は『物事をいろいろな角度から考える力を高めてくれます。また、目から入った情報をイメージを使ってわかりやすく加工する力もつきます。』

このような問題をねばり強くやっていると、考えたり、おぼえたりすることが得意な子になりますよ！

