



今月の簡単手作り  
おやつレシピ



バナナマフィン

材料 (口径7.8cm、高さ3.5cmのマフィン型で4個分)

|           |                  |
|-----------|------------------|
| バター ……40g | バナナ ……1本         |
| 砂糖 ……35g  | くるみ ……10g        |
| とき卵 ……1個分 | 薄力粉 ……100g       |
| 牛乳 ……50ml | ベーキングパウダー ……小さじ1 |

前準備

- ・バターと卵は室温で置いておく。
- ・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- ・バナナはフォークでつぶす。
- ・くるみは粗くきざむ。
- ・牛乳は人肌に温める。
- ・オーブンは170℃にセットする。

作り方

- ① ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで練る。
- ② 砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜたら、とき卵を数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ③ 牛乳、バナナ、くるみを加え、さらに粉類を加える。ゴムべらで粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ 型に生地を入れ、170℃のオーブンで約20分焼く。



子どもの脳をぐんぐん育てるクイズ



下の「イラスト12個」を右の時間で全部おぼえます。次に、おぼえて“30分以上”経ったら“1枚の紙”を用意して、それに同じように全部描いてみましょう。

この時間内でおぼえよう!

小学2年生以下

小学3～6年生

1分30秒

1分10秒



チェックポイント

イラストは多少ちがっていてもかまいませんが、イラストのマス場所がちがってはいけません。

いくつできたかな?

- 全部できた ……👍 すばらしい!
- 10～11問できた ……👍 すごいね!
- 8～9問できた ……👍 よい!
- 6～7問できた ……👍 まずまず!
- 5問以下 ……👍 がんばろう!

この問題は『絵を頭の中でイメージする力』をきたえる問題です。

こういった問題は、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。

こういった問題をねばり強くやっていると、考えたり、覚えたりすることが得意な子になりますよ。

