

つくってみよう！手作りおやつ
必ず大人の人と一緒にしようね。



フライドポテト

- ①新じゃがの皮をたわしでこすり、土を落としてよく洗う。
 - ②皮付きのまま、1 cm幅の拍子切りにする。
- {きいぼうのおやつ} ③切ったじゃがいもを水にさらし、でんぷんを流す。
- ④きれいな布やペーパータオルで、水気をとる。(だいじ)
 - ⑤きれいな油で、揚げる。油を切って新聞紙などに広げ、塩をふる。
- ※太く切った場合は、2回揚げるとカリッとおいしくできます。



きなこをまぶした豆乳もち

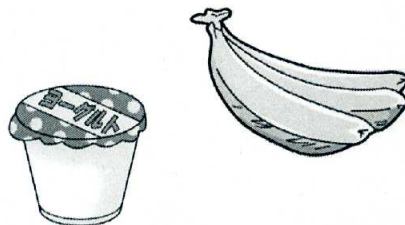
- ①片くり粉 大さじ4、スキムミルク 大さじ2、さとう 大さじ2をなべに入れ、混ぜる。
- {あかっちのおやつ} ②豆乳200mlを入れ、火にかけ、よく混ぜる。
- ③透明になってきたら、火から下ろし、スプーンで小さくちぎって、きなこ 大さじ1、さとう 大さじ1を合わせたものに、まぶす。



{くだものは、みどりくんのなかまのおやつになるんだよ}

バナナヨーグルト

- ①バナナをよく冷やす
- ②皮をむいて、輪切りにする。
- ③ボールにヨーグルトを入れ、バナナを入れ、混ぜる。



※季節のやさいやくだもの

トマト・きゅうり・すいか・もも・さくらんぼ・なし・びわ・マンゴーなど冷やして、みんなで食べてみよう。
とうもろこしやえだまめをゆでて、おやつに食べよう。



手作りスポーツドリンクの作り方 (好みの味で作れます)

- 水 1リットル
- しお 3グラム (3本の指でひとつまみ)
- さとう40グラム (大さじかるく 4杯) ※水に溶かして入れる
- レモン汁 少々



※スポーツをする前は、ドリンクをたっぷり飲んでおきましょう。また、スポーツの途中で、飲むことも忘れずに！