

## 夏休み企画 親子で楽しむ♪ おかし(菓子)なクッキング

○開催日 2021年8月20日 (金)

○講 師 ワーママ 管理栄養士 六角初美 先生

○主 催 (株)日本食糧新聞社

### ◆ココナツサブレで作る♪ ◆クリームチーズサンド◆



〈材料〉1個分  
ココナツサブレ 2枚  
クリームチーズ 1切れ(18g)  
お好みのドライフルーツ 適量

#### 〈作り方〉

サブレにクリームチーズをのせ、  
お好みのドライフルーツをうめ込み  
サブレでサンドする。

### ◆ココナツサブレで作る♪ ◆生チョコケーキのお家◆

〈材料〉	チョコレート 100g
(土台用)	生クリーム 50cc
ココナツサブレ 4枚	ココナツサブレ 6枚
生クリーム 大さじ1	チョコペン お好みで2~3本 飾り(アラザンなど) お好み



#### 〈準備するもの〉

牛乳パック、クッキングシート、はさみ、麺棒、ラップ、ビニール袋、耐熱ボウル、電子ばかり、計量カップ、  
計量スプーン(大さじ)、ゴムべら、深めのカップ、お皿(お家をのせる)、ペーパー

#### 〈前準備〉 ライブで一緒に作る方は、スタートまでに準備しておいてください

- 牛乳パックを10cmの高さでカットし、内側にクッキングシートを敷いておく。
- チョコレートは小さく割っておく。
- チョコペンの先をカットして、お湯の入ったカップにペン先を上にして入れておく。  
(途中固まる場合があるので、別にお湯を用意しておくとよい)

#### 〈作り方〉

- ①クッキングシートを敷いた牛乳パックの側面に沿ってサブレを4枚動かないように置く。
- ②土台用サブレをビニール袋に入れ、麺棒などでつぶし、生クリームとよく混ぜ合わせ、①の底に敷き詰める。  
(ラップの上から押すとやりやすい)
- ③レンジ対応ボウルに小さく割ったチョコレートを入れ、レンジ(500w)で2分加熱する。生クリームを加え、  
よく混ぜ、②に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。※冷凍庫の場合は約30分
- ④屋根はサブレ2枚をチョコペンでつけ、冷蔵庫で5~10分固める。(長い辺を直角に固定)
- ⑤固まったらチョコペンで自由にお絵かきや飾りをつけて楽しみましょう。

### ◆らくらくポテチパン◆

#### 〈準備するもの〉

ビニール袋、ボウル(小)、菜箸



〈材料〉1個分

ホットドッグ用	1個
千切りキャベツ(ミックス)	20g
ポテトチップ	15g
マヨネーズ	小さじ1強

#### 〈作り方〉

キャベツ、ポテトチップ、マヨネーズ  
を混ぜて、パンにはさむ。

【商品提供】  
日清シスコ(株)  
ココナツサブレ

日清シスコ

