

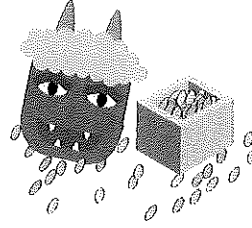
親子エコ・クッキング

令和5年1月29日

佐野市リサイクルプラザ

エコクッキングナビゲーター 安藤裕子

節分豆を使っておやつを作ろう!



◆ 豆クランチチョコレート ◆

《材料》

板チョコレート	2枚
節分豆	約30g
ビスケット(クッキー)	15~20g

《作り方》

- ① 節分豆、ビスケットを砕く。
- ② チョコレートを削り、湯せんで溶かす。
- ③ ②を湯せんから外し、①を混ぜる。クッキングシートに平らに流し(またはスプーンでひと口大に落とす)、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、平らに流したものを好みの大きさに切る、または割る。

※ チョコレートの湯せんは、50~60℃のお湯で。お湯や湯気が入らないように、チョコレートを溶かすボウルはお湯の鍋(またはボウル)よりも大きめのものを使いましょう。

◆ 黒糖豆 ◆

《材料》

節分豆	50~60g
黒砂糖	40g
水	15cc(大さじ1)

《作り方》

- ① フライパンに黒砂糖と水を入れて中火にかけ、沸騰したら少し煮詰める。
- ② 火を止めて豆を一度に加え、木べらで混ぜる。豆のまわりに砂糖が結晶化し、1粒ずつパラパラになるまで混ぜる。クッキングシートに広げて冷ます。

※ 白砂糖でも同じように作れます。

※ 作った後のフライパンには砂糖がたくさん付いています。水と生姜のスライスを入れて砂糖を溶かしながら沸かし、生姜湯や紅茶を入れて生姜紅茶にするなど、利用しましょう。