

おやこで楽しめるクッキング

枝豆の米粉クッキー

材料	40個分	作り方
バター	120g	① 室温に戻しておいたバターに砂糖を2~3回に分けて加えて混ぜ、溶き卵を少しずつ加え、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。 ② 枝豆は細かくみじん切りにし、オーブントースターで5分程度加熱し、ローストする。 (※飾り用の枝豆は加熱せず置いておく。) ③ よく混ぜた粉類、②の枝豆を加えてゴムベラで粉気がなくなるまで混ぜる。 (※ある程度まとまったら、手で混ぜても良い。) ④ ③を半分量にし、20個分(15g程度)に分け、オーブンペーパーを敷いた天板に置いていく。 (※残りは棒状にのばしてラップで包み、冷蔵庫で1時間休ませた後、焼く。) ⑤ オーブンを170℃で予熱する。 ⑥ 天板に置いた生地を中央をくぼませ、塗り卵を塗り、枝豆をのせて、20~25分焼く。焼き色を見ながら、10分程度で天板をかえしながら焼く。
砂糖	120g	
卵(L玉)	1個(60g程度)	
米粉	250g	
ベーキングパウダー	小さじ1(3g)	
枝豆	30g	
枝豆(飾り用)	40個	
塗り卵	適量	



お子さんと一緒にぜひ
作ってみてください♪

- 作り方④で残したクッキー生地は、冷凍保存も可能です。時間がある時に解凍・成形すると手軽にクッキーが作れます！
- 使い捨て手袋を活用すると、成形をする際に手を汚さないのが便利です。

コールスローサラダ

材料	作りやすい分量	作り方
キャベツ	400g	① ・キャベツは葉と芯に分け、せん切りにする。 （※芯は薄切りにしてから切る。） ・にんじんは皮をむき、せん切りにする。 ② ボウルに①と塩を入れて、軽くもみ 15 分程度置く。 ③ 調味料を別のボウルで混ぜ合わせておく。 ④ ②の水気をしっかりと絞り、コーンと枝豆と一緒に調味料のボウルに入れ、味をなじませる。
にんじん	60g	
塩	小さじ 1	
コーン（冷凍）	50g	
枝豆（冷凍）	70g	
酢	大さじ 1 と 1/2	
砂糖	小さじ 1 と 1/2	
マヨネーズ	28g（大さじ 2）	
黒こしょう	少々	



さっぱりとした味で、野菜をたくさん食べられます♪

- ・市販のカット野菜を活用すると、手軽にできます。
- ・仕上がる量は少し多いため、2～3 日分の保存食としても便利です。
- ・具材は特定の野菜にこだわらず、季節の物をふんだんに使用して下さい。

野田市はキャベツがたくさん採れます！

旬 : 11月～1月、3月～5月初旬（千葉県産）

保存方法：まるごと保存する時は、芯を包丁でくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーをくり抜いた芯の部分に詰めてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。千切りしたものは、水気を切ってポリ袋で保存しましょう。

出展 千葉県ホームページ