

暮らしのワンポイント

「今日の3時にまにあう おやつ」より



『はてな?』を解消して
おいしく楽しいお菓子作りを!

松山友の会 土曜の集い



よくある『はてな？』

- ①オーブンペーパーの敷き方は？
「かどがくしゃくしゃになる」
- ②卵白の泡立て
「つのが立つまで」って？
「別立てが面倒」
- ③粉のませ方
「切るように」って？
- ④カステラ生地が表面が焦げた

お菓子作りは基本が大切

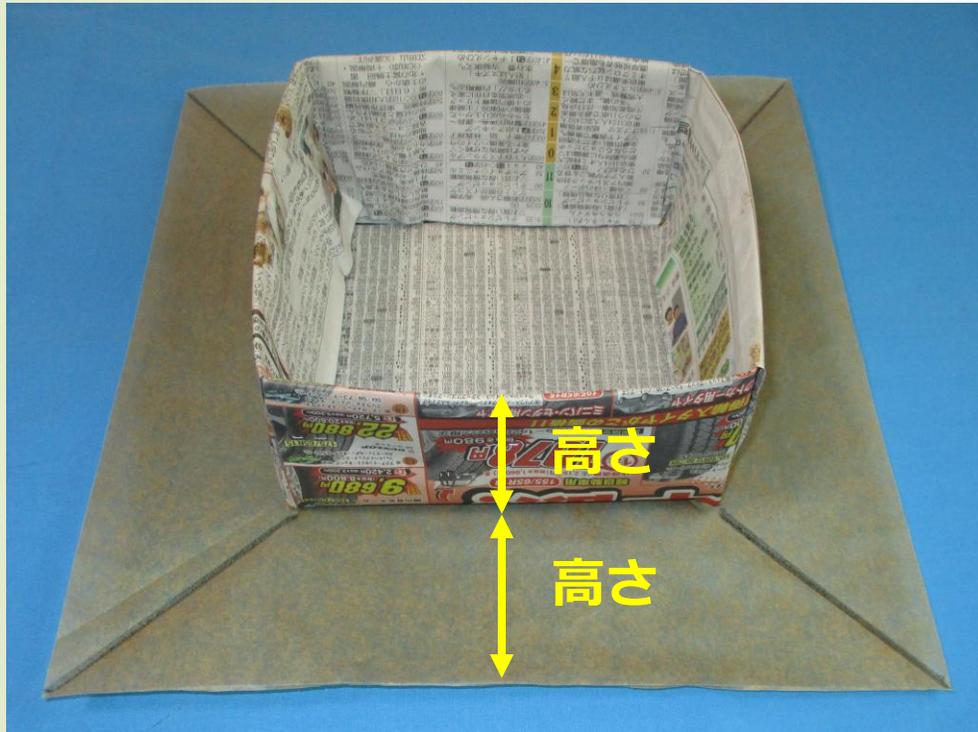


基本を丁寧に説明している1冊を手元に!

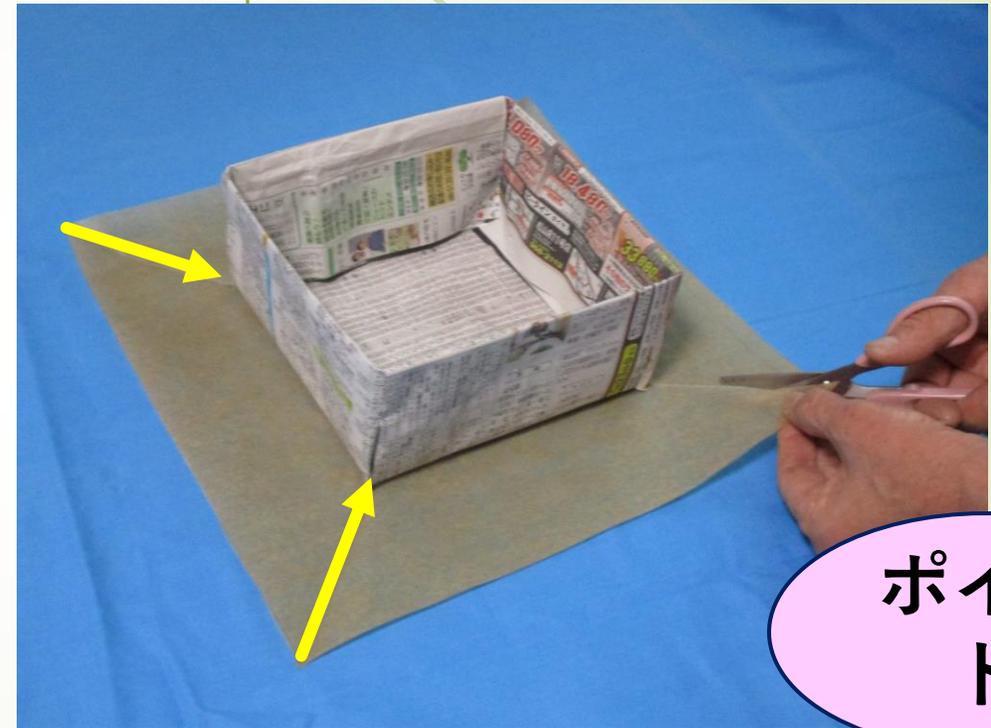
お菓子作りの基本

- ① 材料の計量は正確に！
- ② 清潔な道具で（×水分油分）！
- ③ 卵は常温に戻して！
- ④ 小麦粉は振るって空気を含ませる！
- ⑤ オーブンペーパーは切り込みを入れて敷く！
- ⑥ オーブンの予熱は少し高めめに！

オーブンペーパーの準備①



型のサイズに合わせて準備

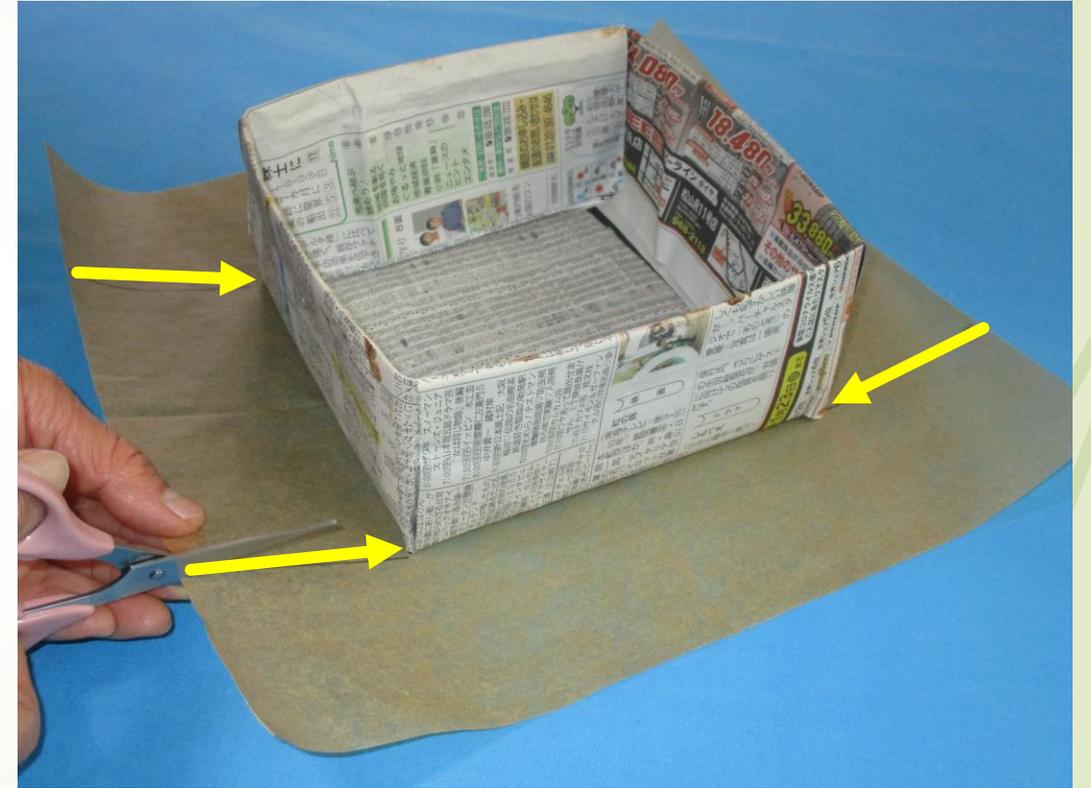


ポイント



※型の底の角まで切り込む

オーブンペーパーの準備②



(参考) 型の幅に平行に切り込んでもOK!

カステラ型の準備OK



型の内側にオーブンペーパーを入れる

カステラ材料



強力粉	120 g
牛乳	50m
はちみつ	大さじ2
卵	4個
砂糖	120 g
サラダ油	大さじ2
	(太白ごま油)

※1歳未満の子どもには「はちみつ」は×。「メープルシロップ」で代用しましょう

さあ、カステラを作しましょう

<調理の下準備>

- 新聞紙の型の準備（オーブンシートを敷く）
- 砂糖はふるっておく
- 卵黄と卵白に分けておく
 - ※卵は常温にもどしておく
- オーブンは予熱をしておく
 - ※焼く温度より少し（5～10℃）高めに設定

つくり方



①はちみつと牛乳を電子レンジ（600W 30秒）
で加熱して溶かしておく

つくり方

ポイント！

※つま楊枝が立つ



②卵白の泡立て
※最初は弱い力から徐々に強く
※砂糖は3回に分けて加える



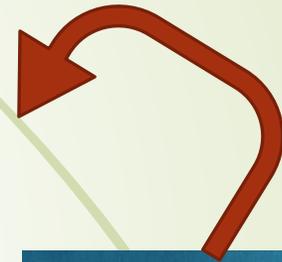
どこまで
混ぜる？

「つのがピンと立つ」
かたいメレンゲを作る

つくり方



③卵黄を加えて
さっと混ぜる



④ ① (溶かしたはちみつと牛乳)
を少しずつ加える

つくり方

ポイント！



⑤粉をふるいながら入れる



※練らない



⑥切るように混ぜる

つくり方

ポイント！

※底から『の』の字を描く



⑥ サラダ油を加える



混ぜ方の
コツは？



油が見えなくなるまで
混ぜる

つくり方

ポイント！



⑦型に流し入れ、オーブンで180℃
20分、その後150℃30分焼く



表面が
こげた！



⑧表面の焼き色がつきすぎ
たらアルミホイルをかぶせる

作り方

⑨竹ぐしに生地が
付かなければOK



⑪大きくカット!



⑩型から出して
冷ます



できあがり!





カステラ

調理時間 20分

(焼く時間を除く)

保存期間

常温5日 冷蔵庫1週間

(密閉容器に入れて)

「今日の3時にまにあう おやつ」で 手作りを楽しむ



かんたんレシピ68種
Yさん親子は、新しいおやつ作
りを次々楽しんでいきます。

- ☆カステラ
- ☆おやつビスケット
- ☆ぶどうシャーベット
- ☆米粉のキューブクッキー



1月のお誕生日にケーキ作りを
楽しむYさんのお子さん

- 今日の3時にまにあう おやつ -



『はてな?』を解消して
おいしく楽しいお菓子作りを!

