

Let's 5!

令和5年度

大崎市立古川西小中学校

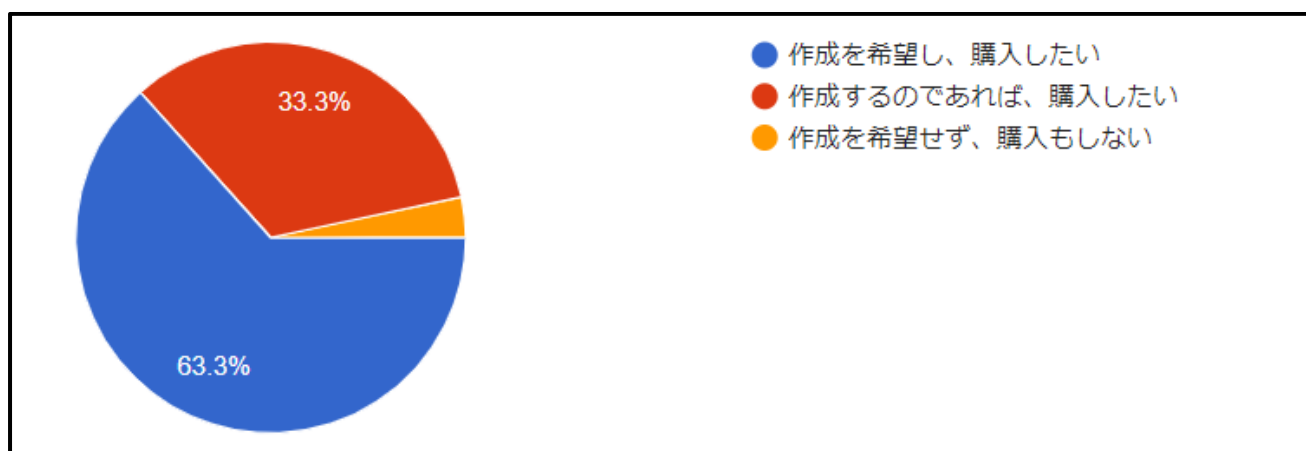
第5学年便り

2024/3/19

No.28

前期課程修了記念アルバムについて

前期課程修了記念アルバムの作成に関わるアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケート結果については以下の通りです。



この結果から、アルバムを作成することとします。

作成業者から見積もりをいただき、校内で選定委員会を開いた結果「OUR PHOTO」さんに依頼することとしました。見積金額は11,000円です。

今後の撮影スケジュールや購入方法については、4月に業者さんと調整することになっています。

レシピノート完成！！

「お米消費拡大プロジェクト」で作成を進めていたレシピノートが完成しました。次ページから掲載していますので、ぜひご覧ください。そして、お子さんと一緒にご家庭でも作ってみてはどうでしょうか。子供たちの願いも達成され、家族団らんにもなると思います。

アイドル♡のおいしいパンケーキ♡



材料 約36枚分

- ・卵 2個
- ・牛乳 200cc
- ・米粉 200g
- ・サラダ油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 小さじ1
- ・ベーキングパウダー 小さじ2

アレンジしてもおいしいよ!



子供でもつくれる簡単さ!!

バナナパンケーキにすると、もっと美味しくなるよ!!

私は「アイドル♡のおいしいパンケーキ」を作った。ハートや猫の形に切り分けたのは、可愛いわね。たくさん食べて、美味しくいただきました。もう一回作って食べたいです!!



パンケーキのサイズが小さいので早く焼ける。最初に油が入るので、油を多くても大丈夫で簡単です!

子供にもつくれる簡単さで、時間は約20~30分くらいでできます!!

分量を正確にはかき、たろパンケーキをこがさないように気を付けました!おいしいが、たぞす!



私は「アイドル♡のおいしいパンケーキ」を作ってみました。お上手に作れたし、ほちみつをたろパンケーキにたくさんつけて食べました。おいしく楽しくできたのでよかったです。また作りたいです。

cookpad. 米粉100%ふわふわパンケーキ
FUNARTSTUDIO

手順



1

ボウルに砂糖と塩と卵を割り入れる。

2

泡立て器で砂糖をすりつぶしながら空気を含ませていくイメージで泡立てる。

3

この状態になるまで泡立てる。

4

牛乳を加え泡をふぶたりの様に泡立て器で静かに混ぜる。

5

お粉とベーキングパウダーを混ぜる。

6

泡立て器で中心から静かに混ぜ合わせる。

7

サラダ油を加え、更によく混ぜ合わせる。(ココナツオイルでも可)

8

フライパンを中火で熱して、油をひき、生地を流す。

9

表面は生焼けでふっふっしてきたらひっくり返す。

10

裏面も焼き目が綺麗に付いたら出来上がり。

11

バナナをのせて、メープルシロップかける。

12

パースデーケーキにもどうぞ!

もちもち*ガトーナツ



※クッキーは他のグループからもらったものです。

木才米斗

・白玉粉	30g
・牛乳	100g
・きび砂糖	30~40g
・米粉	70g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・サラダ油	20g
・粉砂糖	30g
・チョコペン	お好みで

ポイント

- ・生地が固い場合は、牛乳(豆乳)を入れて調節してください。
- ・ドーナツの型がない場合はシフォンケーキ型でも応用できます。

道具

- ・ヘラ
- ・ボウル
- ・オーブン
- ・かた
- ・小さじスプーン
- ・あわだてき
- ・はかり

作り方

①オーブンは180度に予熱する。

①ボウルに白玉粉を入れ牛乳を少しずつ大さじ3程度まで加えてし、かり粒を溶かす。完全に溶けたら残りの牛乳を加えてのばす。

②砂糖と米粉、ベーキングパウダー小さじ1を加えてよく混合あせたら、サラダ油を加えて混ぜる。

③型に生地を流し入れ、180度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

④粗熱が取れたら型から取り出す。お好みでチョコペンなどをトッピングして仕上げる。

！完成！



作。ら。感。想

もちもち、あまあまでおいしかった。
米粉を入れただけでもちもちになってよかった。木才米斗を材料が揃わずに入れた。

材料を混ぜて焼くだけで簡単だ、た。

ひとつぶドーナツ



時間
 だいたい
 45分です。

材料 (4人分)

ジップロック 2枚
 米粉 200g
 砂糖 20g
 ベーキングパウダー 小さじ2
 卵 1個
 牛乳 30cc
 油 適量
 (鍋の深さ3cm くらい)

手順 さんこう
 cookpad . FUNART STUDIO

<p>①ジップロックに①を入れてふります。</p> 	<p>②同じジップロックに②を入れてよく混ぜて混ぜる。絵のような色になったらOK。FD.と書いて角が少し立つくらいがいいです。</p> 	<p>作るのがむずかしがたけど楽しかったです。</p> <p>感想 心</p>
<p>③②のようなものになったらおこを好きな大きさに切ります。</p> 	<p>④油があたまたら、2cmでいざにしぼりさいはしてはきむように油におさす。少ない場合スプーンで手取りでめるとOK。</p> 	<p>作ってみたら、だんだんうがうがになたけれど楽しくてくれました。</p>
<p>⑤絵のような色くらいになれば油からあげる。少し冷したら完成。</p> 	<p>番外編 左のような物を作りたい場合は②のこいて牛乳を少し多めにいれるとできます。そのときはかならず、しぼり油に入れてください。</p>	<p>左のような物ができたら、おこは、きしがたなく少し牛乳をいれようとしたら、おこも、牛乳をドーナツに入れてしま、たのが始まりです。ほくたらはこの左のものを地球外生命体を作りました。</p>

かんたん!! パパッと!! サクサク米米粉クッキ〜☆



材料

- 米米粉 120g
- サラダ油 50g
- 砂糖 40g
- たまご 1個
- ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- チョコチップ
- ココアパウダー 50g

メモ

・作ってみてサラダ油やココアパウダーを入れすぎないことが良いことが分かりました。



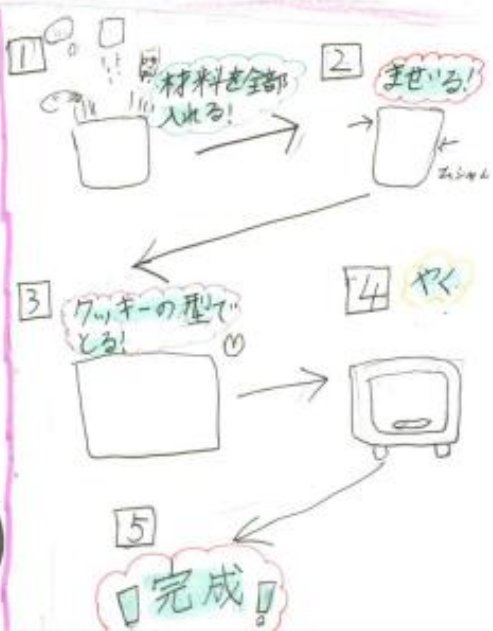
1 材料は全てビニール袋に入れて混ぜ合わせる。

2 12等分して丸くのはし
180℃のオーブン15分
焼き出来上がり

3 完成
任〜



(クックパットのレシピを参考にして作りました。)



ポイント感想

- トッピングはチョコチップがおすすめ!!
- 油は、ふくらむので少し多めに作る
- 強く混ぜる
- ココアパウダーを入れるさい、30gくらいにする

• 材料を袋にいれるだけでかんたんできておいしい米米粉クッキーでした。クッキー作りが初心者な人でもかんたんに行えると思いました。

• 焼き時に13分ぐらいの時でもおいしかったです。



カリカリクッキー



・・材料・・

米粉	…	100g
★サラダ油	…	大さじ2
★砂糖	…	30g
★牛乳	…	大さじ2
予熱(調整用)	…	大さじ1程度
チョコペン	…	お好みの色で

MEMO

チョコペンならカンタン!!
 ・ブランチボックスやストロベリーパウダーなどのパウダーを使ってもOK!!

たまご
 バター
 不要



使う器具

ボウル
 ゴムベラ
 好きな型
 伸ばしぼう

1 ボウルに食の材料
 サラダ油、砂糖、牛乳
 と材料にかけてあるよ
 うに入れる。

2 ①に米粉を加えて
 ゴムベラなどで水分を
 なじませるように切る
 ように混ぜる。

3 牛乳を大さじ1す
 っ加えてその都度混ぜ
 粉っぽさがなくなるま
 で繰り返す。

4 きざねとまとめた
 する。

5 ④を薄く伸ばして
 好きな型で抜くなどし
 て成形する。
 (なるべく薄く)

6 乾かないように表
 面に水を塗りながら
 にする。

7 180度のオーブンで
 20分ほどこんがりする
 まで焼く

完成



作。てみるの感想
 今回はチョコペンでやっ
 てみたけど次はパウダーでや
 ってみたいです。
 材料もかえてやってみたいです。

クックパッド
 杉山がんさんの
 卵・バターなし米粉のポリポリクッキー

米粉ホットケーキ



材料

- 米粉ホットケーキミックス 300g
- 卵 1個
- 牛乳 160mL
- ホイップクリーム 1つ

道具

- ボウル
- 皿
- フォーク
- 泡立て器
- フライパン
- 玉じくし
- フライ返し
- ふきん

メモ 参考サイト cook Pad

- 火傷に気をつける。
- 油をひかないで焼くとふくらむ。
- 焼きすぎ注意。



手順

- 卵をボウルに入れ牛乳160mL、米粉ホットケーキミックス300gと、砂糖を入れ混ぜる。
- 熱したフライパンに生地を入れる。弱火で3~4分焼き色がつくまで焼く。フライ返しで2分焼く。

個人感想

ふつうのホットケーキと同じでかきたくんに作れておいしかったです。
もちもちでおいしかったです。
今度お供えしようと思いました。
とても簡単に作れるので作ってみてください。
トッピングをつけると映えて美味しくなるので作ってみてください。



マイマドーナツ



材料 1人分

- ・米粉 30g
- ・ベーキングパウダー 1.2g
- ・砂糖 3g
- ・とろしマーガリン 4g
- ・牛乳 20mL



手順

1 材料をボウルに入れて粉っぽさがなくなるまでこねる

けこうかか
いります!

2 丸の形に成形していく

3 フライパンに油を入れ、170℃で揚げる

4 裏表をひっくり返して揚げアツツね色になればできあがり



個人の感想

〈作ってみて〉

- ・思ってたより作るのがかたんでした
- ・少数でも作ればかたです

〈味の感想〉

- ・食べやすい味でした
- ・外がかりかりとした中はフワフワとおしながたです

〈計画して〉

- ・必要な物をまとめるのが楽しかったです
- ・卵を使わないことにびっくりしました



参考... 関西業務用米.com



アレンジクッキー



材料 (1人分)	量
☆ホットケーキミックス	150g
☆つぶしたご飯	90g
☆マーガリン	大さじ1
☆卵黄	1個
米粉	適量

少しおなかがすいた
ときにすぐ食べられる
よ!



1

☆の付いているものを
ボールに入れて、へらで
混ぜる。

米粉
でもいいよ!



2

だんだんしっとり
してきたらーフにま
とめサランラップでく
るみ、冷蔵庫で30分
ねかせる。



3

米粉を台とぼ
うに玉出し、厚さ0.5
cmぐらいにのばす。
そして型をとる。

ココアを混ぜ
てもいいよ!

4

180度のオーブンで
約16分焼いたら出来
上がり

参考: COOKPADのライスクッキー

感想


・少し時間はかかるけど
どすどすおいしかったです!
・はじめはつぶしたご
飯をいれるのは不安でし
たがおいしかったです。

ベーコンマおにぎり

使う道具

- お皿 4-5まい
- フライパン
- シャモじ • すいはん木幾
- ボウル • ざる
- はし、さいばし
- ラップ

使う材料

- お米 1人分の5合
- ベーコン 1人分6まい 4人分24まい
- のり 1まいにする
- 塩 適量 
- 水 米0.5合に対し、約110ml



メモ

ラップがない時、水をかけないでにぎると、かたじけなくつくので、手に水を付けてからにぎった方がよい。
 • ベーコンを焼いていたら「ヤけど」をしてしまったので、注意してベーコンを焼いてください。
 (ヤけどをしたら水に手を入れてください)

1

おにぎりをにぎって冷ましておく。にぎったおにぎりはお皿にのせる。

2

ベーコンは中火でベーコンが「ヤけど」をしないように焼いたベーコンをお皿にのせる。

3

のり1枚を1/2にカットしてのり、ベーコンをおにぎりに巻いて完成。ご飯→ベーコン→のりの順でまく。完成したら塩をかける。

Cookpadを参考にしました。

初心者でも作れるので作ってみてください。



このおにぎりを作って、初めてフライパンや肉なしを使ったので、料理をするのが楽しかったです。



簡単ぱんだおにぎり



MEMO

米をラップにつつんで形を整えるといい。
耳と顔をわけてつくとよい。

材料 (2人分)

米----- 0.5合
海苔----- 適量
塩----- 適量

器具

- ・お皿
- ・ラップ
- ・調理用ハサミ
- ・はし
- ・うづめ

<手順>

1 海苔を顔の形に切る。

2 ラップにご飯を盛り、形を整える。

3 海苔をご飯反につける。

完成!

<参考>

ワックパッド
Yahoo!ショッピング画像

<感想>

顔をアレンジしてかわいくできて、おにぎりもおいしくできあがったのでよかったです。

○海苔の形を切るのがむずがしかったです。

マイマイドーナツ



参考...関西産米.com



感想: 作る時力をこめておろすと、
 ・卵がとろける感じがして、パンがモチモチとおいしいです。
 ・揚げたてがサクサクで、冷めるとモチモチになります。

材料

一人分 ☆ ☆ ☆

米粉... 30g
 ベーキングパウダー... 1.2g
 さとう... 3g
 卵... 4g
 牛乳... 20ml

道具

ボウル、ヘラ、小さめのナベ、お皿、
 計量カップ、はかり、さいし、
 フォーク、キッチンペーパー

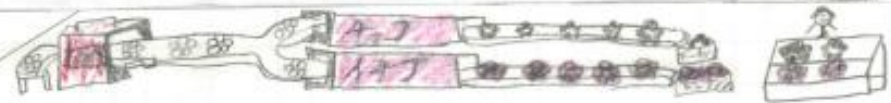
このドーナツは、
うめ



メモ

・出来上がった、冷めないうちに食べください。
 ・出来上がり、お好みで、お砂糖を自分なりにかけてください。
 ・冷めると、モチモチになります。冷めると、モチモチになります。

手川頁



1. 材料をボウルに入れて、ヘラで粉っぽさがなくなるまでこねます。
2. ドーナツの形に成形していきます。
3. なべに油を入れ、点火し、中火で揚げます。
4. 裏表をひっくり返して、きつね色になればでき上がりです。

映えおにぎり



参考
maccaroni
株式会社マックラブ

材料

- ・お米
- ・のり
- ・しゃけ
- ・水

— 80g (100mL)
人 1まい (のり)
分 適量 (しゃけ)
120g (120mL)

メモ

- ・あたまにはしゃけではない具材をのけてみてもよいですよ。
- ・おにぎりの形を作るのが大変なので気をつけてください。

道具

お皿 炊飯器

ラップ へら
計量カップ ボウル
ざる はさみ

手順

1

- ・ごはんをたく

個人感想

- ・作ってみて、のりを切るのめんどろい、米をおにぎりに小さくしたり大きくしたりするのはめんどろい。
- ・おにぎりは冷めてから食べるより温かい時に食べたほうがおいしかったです。

2

- ・その間にのりの形やしゃけを準備する

3

- ・おにぎりの形を作る

4

- ・のりとしゃけをかざりつける

5

完成