

子どもと一緒に作る

# 「おやつ編」

## びっくり目玉焼き



### ●びっくり目玉焼き

《材料》(4人分)

カステラまたはスポンジケーキ  
100～150g(器の大きさによ  
る)

あんず(または黄桃)の缶詰 4  
切れ

あんずの缶詰の汁 大さじ3杯  
A(生クリーム 200g、砂糖  
40g、バニラエッセンス 少  
々)

シナモン(粉末) 少々

### 《作り方》

(1)少し深さのある器(小さめの  
スフレ型とか、子ども用のス  
ープ鉢)にカステラ等を4等  
分にして、一口大に割って入  
れる。

(2)その上にあんずの缶詰の汁を  
かけ、(1)のカステラをしっと  
りさせる。

(3)生クリームに砂糖とバニラエ  
ッセンスを入れ、とろりとす  
るまで混ぜる。

# 今月のおべんとう



### ●ポイント

大きな「目玉焼き」

かと思ったら、スイーツだったのでビックリという楽しいおやつです。材料を用意すれば手順が簡単なので、幼い子どもでも楽しく作れます。卵の黄身に見立てるフルーツ(あんず、黄桃など)は、小さめのものを選ぶと、より本物に近くなります。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



あんず

(4)(2)に(3)をカステラが見えなくなるようにかけ、中央にあんずを卵の黄身に見えるように置き、シナモンを胡椒のようにふる。



黄桃