



簡単でおいしい ☺ お菓子を作ってみよう!

混ぜて、泡だてて、丸めるだけ!

『フルーツクリーム大福』



材料

- 【大福の皮】・白玉粉…50g ・砂糖…50～100g
・水…100cc
【大福の中身】・フルーツ…適量 ・クリーム…100cc
・砂糖…大さじ1～3

今治の簡単お菓子作りの達人、スコット英語アカデミーの小百合先生に、今回は簡単にできるフルーツクリーム大福を教えてくださいました。ぜひ、作ってください。



小百合スコットさん

スコット英語アカデミー
☎0898-47-1608



1 白玉粉・砂糖・水を耐熱ボールに入れて混ぜましょう。白玉粉と水を混ぜた後、砂糖を入れた方が良く混ぜられます。



2 電子レンジ600Wで2分加熱し、一度取り出しかき混ぜましょう。さらに600Wで1分。さらにかき混ぜて、ツヤが出たらOK!



3 コーンスターチや片栗粉などを敷いた板で、もちをめん棒でのばしましょう。もちの上にも粉をふりかけましょう。4つに分ける。



生クリームに砂糖を加え、固めに泡だて③の上に生クリームとフルーツをのせ、丸める。

完成!



アレンジ

丸めるのが大変な場合は4の状態であんにょやアイスなどを乗せて食べてもGood!

3歳から体を動かすと運動会で活躍できる?!

- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| ①リズム能力
リズムにタイミングを合わせて、体で表現する。 | ②連結能力
関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる。 | ③変換能力
変化に対応して素早く動作を切り替える。 | ④反応能力
合図に正確に素早く反応する。 |
|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|
- 運動神経能力**
コーディネーション能力(運動神経)を伸ばすことで、自然にデニスも上達させることが出来ます。神経を刺激し、レベルアップを目指そう!
- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| ⑤バランス能力
バランスを保つ、姿勢を立て直す。 | ⑥定位能力
相手やボールなど自分の位置関係を正確に把握する。 | ⑦識別能力
手足や用具を視覚と連携させ、精密に操作する。 |
|------------------------------------|--|--|

楽しく遊び感覚で気軽にトレーニング

- ① コーンラダー(ハシゴ)などを使い、リズムよく体で表現します。
- ② 片足立ちやバランスボールを使い、体のバランス感覚を養います。
- ③ 手でボールをキャッチしたり、ラケットで色々なボールのつき方をして、手やラケットを精密に操作できるよう練習します。

入会募集

3/1～4/28

入会特典
ラケット
プレゼント

「ママネット見た」で体験500円/人が

無料 4/28まで

3歳キッズ (3歳専用)	キッズクラス (4～6歳)	受講料(1ヶ月4回分)
木曜 / 15:00～15:40 ※3歳キッズは保護者同伴となります。	土曜 / 13:30～14:10 / 14:20～15:00 / 15:10～15:50 水曜 / 15:15～15:55 月・水・木 / 16:05～16:45	・キッズクラス 4,000円(税抜) ・3歳キッズ 2,000円(税抜) ・お試し1回 500円(税抜)