



おやこで あそぼう

# おうちでプラザ

vol.28

作成：杉並区子ども家庭部児童青少年課

0歳～小学生向け

～今回のテーマ～

## レンジで作る 簡単ぼーろ



☆用意するもの（ぼーろ 30 個くらい分）

片栗粉大さじ3、砂糖小さじ1、ベーキングパウダー小さじ 1/2、溶き卵大さじ1

☆作る時の注意点

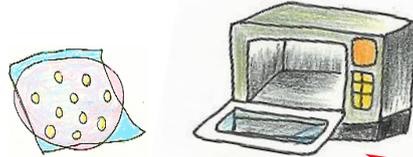
電子レンジから取り出す時、お皿とぼーろが熱くなっているので注意してください。



- ① 粉類を全部ふるってボールに入れる。

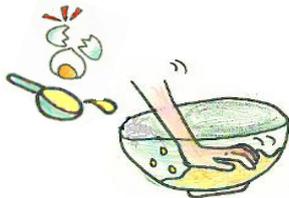


- ④ お皿にクッキングシートをしき、間隔をあけて並べる。

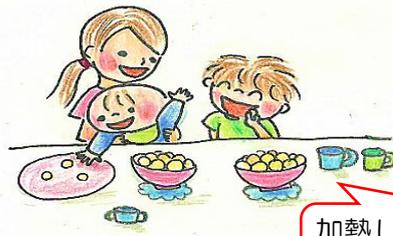


思ったより膨らむので  
くっつかないように並べてね

- ② 溶き卵を少しずつ入れて、耳たぶくらいの固さになるように、手でまとめる。



- ⑤ 電子レンジに入れ、500Wで1分半～2分ほど、様子を見ながら加熱する。



加熱しすぎると、  
こげるので気をつけてね

- ③ 直径5ミリくらいの玉になるように、小さくちぎって丸める。



★ココアパウダーや、かぼちゃ  
パウダーを入れてもおいしいです。

### ゆうライン

ご紹介します♡

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。  
お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、  
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時（祝日・年末年始を除く）



今回のおうちでプラザは  
子ども・子育てプラザ下井草  
の職員が作りました。

