



## Cブロック

- 桜が丘小 ●朝陽小 ●東雲小
- 興津小 ●附属小 ●春採中
- 桜が丘中 ●附属中

### パンパンパン DE おやつ

- ◆フレンチトースト  
基本の材料を牛乳→豆乳、  
砂糖→はちみつに変えたらカロリーオフに♡
- ◆クリームチーズポンチ  
クリームチーズとフルーツを袋の中に入れてもみもみするだけ!  
病み付きになる味よ♡
- ◆カナッペ  
トッピングの組み合わせは∞甘党さんにも辛党さんにも  
パンの許容範囲は広いです♪



たかがおやつ  
されどおやつ  
夕方からの活動が  
パワーUP!  
甘党さんにも  
辛党さんにも  
どうぞ♡

## Dブロック

- 鳥取小 ●大楽毛小 ●新陽小
- 山花小中 ●鳥取西小 ●昭和小
- 鶴野小 ●鳥取中 ●大楽毛中
- 鳥取西中

### 後片付けも楽ちん!! ポリ袋で作る 簡単おやつ



朝ごはんにもなる  
簡単おやつ  
子供と一緒に  
コネコネしてね♡

- ◆バナナスコーン  
ポリ袋にホットケーキミックス・バナナ・マーガリンを入れてコネコネ。  
アルミホイルに絞り出しグラニュー糖をフリフリ、トースターできつ  
ね色に。
- ◆キウイスムージー  
ポリ袋にキウイを入れ潰し、ヨーグルト・豆乳を加え、とろとろに。
- ◆トマト飴  
砂糖と水を3:1できつね色になるまでレンジでチン!!  
トマトを飴にからめて、アルミホイルに並べ冷蔵庫に。



## Eブロック

- 阿寒小 ●中徹別小 ●阿寒湖小
- 仁々志別小 ●音別小 ●阿寒中
- 阿寒湖中 ●音別中

### 親子で簡単!! ホットケーキミックスで 万能おやつれしび

- ◆マロンケーキ  
ホットケーキミックスに、卵黄と牛乳を混ぜ、卵白をメレンゲにし混ぜ  
て焼く。生クリームを泡立て、潰した栗の甘露煮を混ぜてはさむ。
- ◆和ドーナツ  
ドーナツ用に作った生地に蒸かした南瓜を刻んだ物と黒ごまを混ぜ、  
小さく丸めて揚げ、仕上げに黒糖をまぶす。
- ◆ミニドック  
魚肉ソーセージ1本を半分にし、それを更に縦4分の1にしホットケー  
キの生地をつけ揚げる。お好みでトッピングを♪♪

いつもの  
ホットケーキミックスに  
ひと工夫!!  
誰でも出来る簡単  
アレンジレシピ♡  
季節の野菜も、  
ステキな  
スイーツに♪



●北海道PTA連合会のホームページ

[www.hokkaido-pta.jp/](http://www.hokkaido-pta.jp/) をご存じですか?

学校行事について知りたいことが検索できるPTAT(ピータット)や  
広報紙に使えるテンプレートなどなど情報満載です。

●釧路市PTA連合会のホームページ

[www.pta946.info/](http://www.pta946.info/) をご存じですか?

このレシピをはじめ、各委員会の活動等を紹介しております。

