



ポップコーン

おやつを作ろう！子供も簡単！4種の味付け

材料 3~4人前

乾燥とうもろこし…80g

オリーブオイル…小さじ2

【のり塩】

ポップコーン…20g

青のり…小さじ2

オリーブオイル…小さじ2

塩…少々

【メープルナッツ】

ポップコーン…20g

メープルシロップ…30g

ナッツ(ピーナッツ等)…25g

【黒糖ナッツ】

ポップコーン…20g

黒砂糖…30g

バター…10g

ナッツ(ピーナッツ等)…25g

水…大さじ1

塩…少々

【スパイス】

ポップコーン…20g

クミンシード…小さじ1

ターメリック…小さじ1/4

レモン…1/4個

にんにく…1かけ

オリーブオイル…大さじ1

塩…少々

作り方

1. ポップコーン用の乾燥とうもろこしの粒をはずして80g取り分ける。
※市販されている粒をお使いの場合は2.の工程から
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかけ、粒をいれ蓋をして時々ゆする。
3. はじける音が止むまで時々ゆすりながら加熱する。

【のり塩】

1. フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかけ、ポップコーンを入れて全体に油をなじませる。
2. 火を止め、塩と青のりを入れよく混ぜる。

【メープルナッツ】

1. 粗く刻んだナッツを中火でから煎りし、ポップコーンを入れ全体をよく混ぜる。メープルシロップを入れ、からませながら煮詰まるまで加熱する。

【黒糖ナッツ】

1. 粗く刻んだナッツを中火でから煎りし、取り出す。
2. フライパンに水と黒砂糖を入れ弱火にかけ、ダマがなくなるまで木べらで混ぜる。
3. とろみが出てきたらバターを入れ溶かし、ナッツとポップコーンを入れ、からませながら水分がとぶまで加熱し、仕上げに塩を振りかける。

【スパイス】

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくみじん切り、クミンシードを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
2. ターメリックを入れよくかき混ぜポップコーンを入れる。
3. 火を止め、塩とレモンの皮のすりおろしを入れよく混ぜる。