



Bliss Ball ブリスボール



Dear Teachers,
When cooking Australian recipes with your students, please be sure to tell them that they should always be supervised by a teacher/parent/guardian as using ovens/knives can be dangerous. Thank you!

Ingredients (Makes 8 pcs)

- 50g of raisin
- 2 spoonful/30ml of pure cocoa powder
- 2 spoonful/30ml of roasted soybean flour
- 1-2 spoonful/15-30ml of sugar free almond milk (Milk and soy milk can be alternative.)
- 30g of unsalted roasted almond
- 20g of unsalted roasted walnut
- Matcha, raspberry powder, coconuts fine to your linking

1. Finely chop raisin.
2. Crush almond and walnut. (Put them in the poly bag and hit them with something hard.)
3. Put chopped raisin, cocoa powder, roasted soybean flour, almond milk in another poly bag and rub/mix all of them well.
4. Add crushed almond and walnut into the bag. And rub/mix well again.
5. Wrap a spoonful of mixed paste on the plastic wrap and shape a small ball.
6. Sprinkle matcha, raspberry powder or coconuts fine over the ball.

先生方へ

オーストラリア料理を生徒さんたちと作る際に、調理でガスや刃物を使う際には先生・ご両親・保護者などの大人の監視のもとで行うように、必ずお伝えください。

材料 (8個分)

- 干しぶドウ 50g
- 純ココア 大さじ2
- きな粉 大さじ2
- アーモンドミルク砂糖不使用 大さじ1~2 (牛乳・豆乳で代用可)
- 素焼きアーモンド 30g
- 素焼きクルミ 20g
- 抹茶・ラズベリーパウダー・ココナッツファイン 適量

1. 干しぶどうを包丁で細かく刻む。
2. 素焼きアーモンドと素焼きクルミを砕く。(食品用厚手ポリ袋に入れて、袋の上からめん棒で叩く。)
3. 別の食品用厚手ポリ袋に、刻んだ干しぶどう、純ココア、きな粉、アーモンドミルクを入れてよく揉む。
4. 砕いたアーモンドとクルミを加え、さらに揉む。
5. ラップを広げたところに、大さじ1杯のペーストを取り分け、丸める。
6. お好みで、抹茶、ラズベリーパウダー、ココナッツファインをまぶす。