

「かんたんおやつ」の料理教室 開催



7月22日(土)に健康づくりセンター調理室で小学生を対象に「かんたんおやつ」の料理教室を開催しました。当日は、児童12名が参加しました。

講師に役場の管理栄養士と学校給食センターの栄養教諭が加わり、「もちもちホットケーキ」作りと、おまけメニューの「グレープシャーベット」を試食しました。

おやつタイム(試食)は、「とても楽しかった」という感想が聞かれました。アンケートの結果は、暑い日だったこともあり「アイスが食べたい」という要望が多かったです。

かんたんおやつ」の料理教室は、食育推進の一環として教育委員会事務局・福祉センター図書室と連携し、料理教室を開催しました。年1回の開催ではありますが、調理体験の場として今後も続けていきたいと思ひます。

もちもちホットケーキ

ざいりょう 材料 6人分(約6枚)

- ホットケーキミックス 200g
- 絹ごし豆腐 150g
- 卵(Mサイズ) 1個
- 牛乳 50~100cc
- バター 10~20g

トッピング

- 白桃の缶詰 小1缶
- みかんの缶詰 小1缶
- デコペン(チョコ) 2本
- チョコレートシロップ 適量

☆1人分の栄養価☆

エネルギー	210kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	5.6g
カルシウム	73mg
鉄	0.7mg

☆じゅんぴ☆

○用意するものをはかりで量ります。卵は小さい容器に割って入れます。

○デコペン(チョコ)は、マグカップにお湯と一緒にに入れて温めます。

(デコペンの口は、上を向くようにします)

○缶詰は、ザルに入れて汁気を切ります。白桃は食べやすい大きさに切ります。



☆つくりかた☆

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れて、泡立て器で潰しながら混ぜ、卵を入れてかき混ぜます。
- ② ①のボウルにホットケーキミックスを入れ、ゴムベラで混ぜます。
- ③ ②のボウルに牛乳を少しずつ入れ、生地が「ボタボタ」落ちるくらいの固さにします。
- ④ フライパンにバターを入れてのばし、中火で温めます。
- ⑤ お玉を使って生地を流し入れ、蓋をして弱火でじっくり焼きます。
- ⑥ 焼き色がついたらひっくり返し、もう一度蓋をして焼きます。
- ⑦ ⑥を冷まし、トッピングをして出来上がりです。(好きなものを選んでOK♪)

おまけメニュー「グレープシャーベット」は、「ルルとララのかawaiiデザートレシピ」

あんびるやすこ監修の絵本を参考にしています。(福祉センター図書室で借りられます)