

『かんたんおやつ』の料理教室』開催



7月21日(土)、健康づくりセンター調理室にて、小学生を対象とした『かんたんおやつ』の料理教室』を開催し、児童14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、「ふんわり蒸しパン」作りと、おまけメニューの「アメジストゼリー(グレープ味)」を試食しました。

アンケートでは、料理教室、おやつタイム(試食)共に、全員が「とても楽しかった」と回答がありました。他にも「また作ってみたい」、「かき氷」や「炭酸入りのシャーベット」など、暑い時期に合ったおやつづくりの希望がありました。

今回は食育推進の一環として、教育委員会事務局及び福祉センター図書室と連携した料理教室を開催しました。年1回の開催ですが、調理体験の場として今後も続けていきたいと思ひます。

ふんわり蒸しパン

材料 10人分(約10個)

- ホットケーキミックス 100g
- 黒砂糖 50g
- 卵(Mサイズ) 1個
- 牛乳 50cc
- サラダ油 大さじ1

☆1人分の栄養価☆

- エネルギー 78kcal
- たんぱく質 1.7g
- 脂質 2.5g
- カルシウム 30mg
- 鉄 0.4mg



小さい菊型カップで
約10個できます

☆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。
- 蒸し器のお湯を沸かします。



☆つくりかた☆

- ① ボウルに卵を入れて、泡立て器でほぐします。
- ② ①のボウルに牛乳とサラダ油を入れて泡立て器でかき混ぜます。
- ③ ②のボウルにホットケーキミックスと黒砂糖を入れて泡立て器でかき混ぜます。
- ④ 型を用意し、スプーンで③の生地を均等に入れます。
- ⑤ ④を蒸し器に入れて、15分程蒸します。
- ⑥ 竹串を刺して、生地が何もついてこない事を確認します。
生地がつかなければ、蒸しパンを蒸し器からとり出します。
- ⑦ ⑥を冷まして、出来上がりです。



蒸す作業は
「大人の方に」
お願いしましょう

おまけメニュー「アメジストゼリー」は、「ルルとララのきらきらゼリー」
あんびるやすこ著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)