

「かんたんおやつ」の料理教室 開催



7月20日(土)、福祉センターにおいて、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、13名の児童が参加しました。

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、「ココアホットケーキ」と、おまけメニューの「サイダーシャーベット」を試食しました。

アンケートでは、「料理するのが楽しかった」、「協力してできて楽しかった」という回答がありました。

年1回の開催ですが、小学生が調理を体験する場として今後も続けていきたいと思えます。

ココアホットケーキ

(10cmのホットケーキ8枚^{まい}くらい)

○小麦粉 ^{こむぎこ}	180g
○ココア	20g
○砂糖 ^{さとう}	大さじ3 ^{おお}
○ベーキングパウダー	10g
○卵(Mサイズ) ^{たまご}	1個 ^こ
○牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	200cc
○バター	20g
○サラダ油(焼く時) ^{あぶら}	小さじ1 ^こ

デコレーション

○フローズンホイップ ^{ほん}	1本 ^{かん}
○果物の缶詰 ^{くだもの}	1缶 ^{かん}
(ミックスフルーツ ^{かん})	
○チョコレートシロップ ^{ほん}	1本



☆1人分の栄養価☆

エネルギー	290kcal
たんぱく質 ^{しつ}	4.5g
脂質 ^{しじつ}	16.6g

デコレーション

目：チョコレートシロップ
ほっぺ：ホイップクリーム
鼻と口：果物(みかん、梨)

☆じゅんび☆

- 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。

☆つくりかた☆

- ① ボウルに卵と牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜます。
- ② ビニール袋に小麦粉、ココア、砂糖、ベーキングパウダーを入れて、袋の口をしぼり、よく振ります。
- ③ ①のボウルに②をいっぺんに入れて混ぜます。(少し「ダマ」になっても大丈夫)
- ④ バターを湯せんで温めて溶かし、③に加えてよく混ぜます。
- ⑤ ラップをかけて、10分おき、なじませます。
- ⑥ フライパンを温める前に、サラダ油 小さじ1を入れ、キッチンペーパーでひろげます。
- ⑦ フライパンをガス台の上のせて火をつけ、弱火にします。
生地を大きなスプーンで丸く流し入れます。
- ⑧ 焼き始めてから3~4分で、いくつも泡ができますが、それが割れてきたら裏返します。
- ⑨ 30秒ほど焼くと、できあがりです。
- ⑩ 冷やした「ホットケーキ」の上にホイップクリームや果物、チョコレートシロップをデコレーションします。

こんかいのレシピは、

「ルルとララのホットケーキ」と
「ルルとララのシャーベット」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)