

食育料理教室について



7月25日(土)に健康づくりセンター調理室で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ました。当日は1年生から5年生までの児童17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、「プリプリプリン」と、おまけメニューの「フルーツ白玉」づくりに挑戦しました。

おやつタイム(試食)では、「おいしかった」「自分で作るプリンは格別だ」という感想が聞かれました。

調理実習を通じて、おやつが作れたという達成感や、家でもプリンを作って家族の方にも食べてもらいたいと思うようになり、おやつづくりに対する意欲が湧いているようでした。

今回の料理教室は、小学生への食育として教育委員会・福祉センター図書室と連携し開催しました。次年度も小学生のみなさんに喜ばれるおやつづくりを企画したいと思います。



プリプリプリン

ざいりょう 材料	にんぶん 4人分 (4個)	こ 4個
たまご ●卵		400cc
ぎゅうにゅう ●牛乳		80g
さとう ●砂糖		5滴くらい
バニラオイル		少量
やいろようさとう 焼き色用の砂糖		

焼き菓子の香りづけは「バニラオイル」を使うのが理想ですが、バニラエッセンスでも代用できます



☆1人分の栄養価☆

エネルギー	232kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.3g
カルシウム	138mg
鉄	1.0mg

☆じゅんぴ☆

- オーブンを予熱します(160~180℃)
- 上記の材料を計量します。

☆つくりかた☆

- ① ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、バニラオイルを加えて軽く混ぜます。
 - ② 耐熱容器に①を茶こしでこしながら流し入れ、アルミホイルをかけます。水をはった天板におき、160~180℃のオーブンで20~25分くらい焼きます。
 - ③ ②を冷ましてホイルをはずし、上から砂糖をかけます。
 - ④ オーブントースターに入れ、高温で3~5分くらい焼き色がつくまで焼きます。
- ※焼き色が上手につかない場合は、ガスの炎でスプーンが赤くなるまで熱し、プリン表面につけると、焼き色がつきます。

問い合わせ先

保健福祉課 健康増進係

☎47-4682