

いただきます ごちそうさま 11

雪もちらつき、すっかり冬の寒さが到来している今日この頃です。

これから一段と冷える冬に向け、たくさんの美味しい旬の食材を食べ、運動し、風邪などの病気にならないように強い体をつくっていきましょう。

本日のクッキングでは、リンゴのジャムを作ります。リンゴには、「リンゴが赤くなると医者が青くなる」や「一日一個のリンゴは医者と薬を遠ざける」ということわざがあります。特にも皮の赤い色素には、不老長寿や美容効果の高い成分も豊富に含まれています。おいしいリンゴで元気いっぱい♪



今月の食育情報

子どもの食 Q&A

Q.子どもにとって、おやつはどんな意味をもつのか？

A. 子どもは胃が小さく、一度に食べられる量が少ないため、1日3回の食事では必要な栄養をとりきれません。おやつは、**足りない栄養を補う「食事の一部」として**考えましょう。時間と量を決め、3回の食事で不足しがちな**果物**や**野菜**などを積極的に取り入れたいですね。



野菜を使ったおやつをご紹介します！

簡単レシピ

れんこん餅

●材料(子ども1人分)

れんこん…100g/片栗粉…小さじ1/油…少々

●作り方

- ①れんこんをすりおろして片栗粉を混ぜる。
- ②食べやすい大きさに成型して弱火で両面焼く。

※好みで青ネギなどを混ぜてもよい。
もっちもちで美味しいですよ(*~*)

本日のレシピ紹介

ふわふわパンケーキ・ジャム

★ふわふわパンケーキ★

■材料(小6枚分)■

- 強力粉…70g
- ベーキングパウダー…3g
- 卵…1個
- 牛乳…45~50cc
- 砂糖…大2(27g)

★リンゴジャム★

- リンゴ…適量
- 砂糖…リンゴの重量の40%位
- レモン汁…リンゴ1個に大きじ1

*パンケーキの生地を焼く際は、型に入れて焼くとかわいい形にできます。



■作り方■

★パンケーキ★

【1】ボウルに卵を割り、砂糖を加えてホイッパーで混ぜる。

※全体が混ざればOK

【2】【1】に粉類を加える。※強力粉はダメなりにくいのでふるわなくても良い。

【3】【2】に牛乳を混ぜる。

※卵の大きさで生地のかたさが変わるので、牛乳の量はその都度調整する。

膨らませたい場合は牛乳少なめ、もっちりにしたければ多めにする。

【4】フライパンを温め、フライパンが熱くなったら濡れた布巾の上にフライパンをのせる。

ジュツと音がしたら3秒待つ。→生地がフライパンにくっつきにくくなります。

【5】【4】に油をクッキングペーパーで塗り、生地を流し入れ(スプーンで2杯弱)、弱火で焼く。

【6】表面にぶつぶつ穴があいたらひっくり返し、1~2分焼く。

★リンゴジャム★

【1】皮をむき1cm幅に切る。

【2】鍋に切ったリンゴ、砂糖、レモン汁を入れ、全体を混ぜ合わせる。

【3】最初は中火で、煮立ったら弱火にして焦げないようにかき混ぜる。

リンゴがとろとろになったら火を止める。

生クリームなど、ほかにもお好みのトッピングで楽しんでくださいね(~*)



本日の「まごわやさしい」

…本日はお休みです m(_ _)m