

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るないように強い体をつくっていきたいですね。

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回の食事では不足しがちな**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。※強力粉はダメに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】表面にぷつぷ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