

いただきます ごちそうさま10 じゅうがつ

10月も後半になりました。今年は、サンマの身がやせていたりフルーツの品揃えが少しさみしい秋になりました。食欲の秋を満喫したいところですが、とても残念ですね(T_T)。

さて、今月は子供達も楽しいハロウィンがあります。

少しこわいようで。。でもなんだかウキウキ。。♪本日のクッキングでもかぼちゃを使ったお菓子を作ります。ぜひハロウィンにあわせてご家庭でも作ってみてくださいね(*^_^*)



今月の食育情報

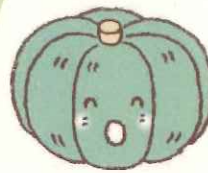
旬を取り入れた食生活を



日本には豊かな四季があり、古来より旬を楽しんできました。今では一年中店に並んでいる野菜や果物もありますが、旬の食材は栄養が豊富なおうえ、たくさん市場に出まわるので、お財布にもやさしいという利点があります。また次の季節に向けて、体の調子を整える効果もあります。ふだんから旬の食材を取り入れた食事を心がけましょう。

旬の食材

かぼちゃ



戦国時代、鉄砲伝来とともにカンボジアからもたらされたため、この名がついたと言われています。カロテンやビタミンなど栄養が豊富な緑黄色野菜で、風邪予防にも効果的です。ずっしりと重みがあり、表面にツヤがあるものを選ぶとよいでしょう。ほどよい甘みがあるので、ごはんのおかずとしてだけでなく、おやつにも向いています。

本日のレシピ紹介

牛乳・卵をつかわない♪ ★ハロウィンミニどら焼き

★かぼちゃあん入りミニどら焼き★

■材料(8個分)■

①ホットケーキミックス(200g分) 市販品でもOK

手作り分量 {
薄力粉(小麦粉) ……160g
★砂糖 ……20g
★粉ミルクかスキムミルク 10g(本日は豆乳)
ベーキングパウダー ……10g(大さじ1)

②豆腐: 木綿・絹どちらでも可 ……150g

③かぼちゃあん ……100g

④水 ……150cc

⑤油 ……適量

●かぼちゃあん

{ かぼちゃ ……200g
砂糖 ……20g(大さじ2強)

●あんこ ……好みの量

※本日、ホットケーキミックスとかぼちゃあんは手作りです。



■作り方■

★手作りホットケーキミックス★

[1]すべての材料を袋に入れ、シャカシャカとふりよく混ぜる。作り置きもできるので便利。

※砂糖とスキムミルクの割合をお好みで調整できます(砂糖・スキムミルクを計30gに作る)。

★かぼちゃあん★

[1]かぼちゃの皮をむき1cm幅に切る。

[2]電子レンジで柔らかくなるまでゆでる。

[3]かぼちゃが熱いうちにつぶして砂糖を加える。

ペースト状にして、皮100gとあん200gに分ける。

★かぼちゃ入りミニどら焼き★

[1]かぼちゃあんと豆腐をボウルに入れ泡立て器でぐちゃぐちゃと混ぜる。

[2]ホットケーキミックスを入れて混ぜる。

[3]お水を少しずつ入れさらに混ぜる。

なめらかになったら生地完成。

[4]テフロン加工か油ならしたフライパンに生地を大さじ1流し焼く。

表面にぼつぼつと穴が開いてきたら裏面に返す。こがさないように注意。

[5]あら熱がとれたら間にかぼちゃあん・あんこを挟む。



本日の「まごわやさしい」…ま「(まめ)」→豆腐、や「(野菜)」→かぼちゃ