

いただきます ごちそうさま



はやくも12月！みなさんは楽しい一年を過ごせたでしょうか？

今月は楽しいクリスマスがあります。頑張った一年をサンタさんはきっと見ていてくれますね。

みなさん、良いクリスマス、年末年始をお過ごしください。

本日は豆乳を使った、乳・卵フリーのパンケーキをアレンジしてクリスマスツリーのトライフルを作ります。手作りの良さは、具材を調整できること。卵や乳の代わりに、大豆(豆乳)を使うことができます。トッピングの具材も色々工夫してオリジナルのおやつを作ってくださいね。



今月の食育情報

冬至に7種の食べものを

冬至に「運盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つつく7種の食べものをお供えて縁担ぎをします。その7種には「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(“うんどん”と読ませる)」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。今年の冬至は12/22です！

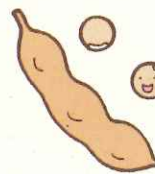


食育クイズ

Q 大豆を使った食品でないのは、どれでしょう？

- ①しょう油 ②ちくわ ③納豆

A 正解は②。しょう油は大豆などの原料を熟成・発酵させた調味料で、納豆は大豆を発酵させた食品です。ちくわは魚肉のすり身を棒などに巻きつけて焼いた加工食品で、かまぼこなどの仲間です。



本日のレシピ紹介

☆クリスマストライフル☆

■材料(5個分)■

【フワフワパンケーキ(直径10cm5枚分)】

小麦粉	…150g
三温糖	…40g
BP	…7g
豆乳	…140cc
サラダ油	…大さじ1
バニラエッセンス	…2滴(あれば)

【トライフルのトッピング】

お好みのフルーツ	…適量
生クリーム	…適量
砂糖	…適量
粉糖	…適量
お菓子・アラザン・スプレーチョコなど	



※乳・卵不使用のヘルシーケーキです！生クリームも大豆クリームにするとアレルギー対応になりますよ。

■作り方■

★フワフワパンケーキ★

- 【1】小麦粉・BP(ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ)・三温糖をボウルで混ぜる。
- 【2】【1】に豆乳を入れて混ぜる。
- 【3】【2】に油を入れ混ぜる。あれば最後にバニラエッセンスを混ぜる。
- 【4】熱したフライパンで両面を焦がさないように焼く。
弱火でフライ返しでおさえながら焼く。



★トライフル★

- 【1】パンケーキのあら熱を冷まし、大ききの違う星形で抜きとる。
- 【2】【1】の星☆を重ねて上からピックを刺す(クリスマスツリー)。
- 【3】【1】の抜いた残りを大きめに刻む。
- 【4】生クリームをホイップし、好みにカットしたフルーツと【3】をカップに盛りつける。
お菓子やアラザン・チョコスプレーをかけても good!
- 【5】【2】を【4】の上に乗せる。



※好みで粉糖をふりかけるときれいです。

本日の「まごわやさしい」・・・「ま(まめ)豆乳」