



今月の料理 | おからクッキー

# おからとにんじんのクッキー

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

### 【材料：直径5～6cm 12コ分】

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| バター（無塩）・・・ 50g | きなこ・・・ 大さじ1          |
| 黒砂糖・・・ 50g     | スキムミルク・・・ 大さじ1       |
| 卵・・・ 1コ        | ベーキングパウダー・・・ 小さじ1    |
| バニラエッセンス・・・ 少々 | 食塩・・・ ひとつまみ          |
| 薄力粉・・・ 70g     | にんじんすりおろし・・・ 20g     |
| おから・・・ 75g     | 黒ごま、ピーナッツ、レーズン・・・ 適量 |

### 【作り方】

- 1 おからはフライパンで弱火で炒ってパラパラにする。（またはキッチンペーパーにのせて電子レンジで加熱して冷ましを繰り返してパラパラにする）
- 2 にんじんをすりおろし、キッチンペーパーで水気を絞る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをかけずに30～40秒電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- 4 バターを泡だて器でクリーム状にし、黒砂糖を加えてよく混ぜる。
- 5 卵を割りほぐし、2回に分けて加え混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 6 薄力粉、きなこ、スキムミルク、ベーキングパウダー、食塩をふるいにかける。
- 7 5に6を加えてゴムべらで混ぜ合わせ、さらにおからにさっくり合わせる。生地を二つに分ける。
- 8 一つの生地ににんじんのすりおろしを加えて混ぜ合わせる。
- 9 鉄板にオープンシートを敷き、生地をスプーンで等間隔におき、形を整える。
- 10 上に黒ごま、ピーナッツ、レーズンをのせる。
- 11 180 に温めておいたオーブンで10～15分程度焼く。



鎌田 <sup>みさき</sup>美咲さん(11) / 鎌田 <sup>なつき</sup>菜月さん(7)

この食育コーナーも平成21年4月からはじまり、今回で30回目となりました。これまで、きょうだいやお友だちの親子が楽しく料理を作り、食についての知識や関心をもってもらいました。ここで紹介しているレシピは時間もかからず簡単に作ることができます。ぜひ、チャレンジしてみてくださいね。今回は、おから入りのヘルシークッキー作りで、親子仲良く、混ぜたり、飾り付けしたりして仕上げました。外は「カリッ」中は「フワッ」としたとてもおいしいクッキーが出来ました。二人とも黒ごま一粒残さずきれいに食べていましたよ。

昨年、北海道教育庁学校教育局の「児童生徒の食生活に関する調査報告書」で朝食の摂取頻度と不定愁訴(漠然としたからだの不調の訴え)についての調査結果がでていました。

朝食の摂取頻度が低い児童生徒ほど、小学生では「朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪い」「食欲がない」に、中学生では「何もやる気がおこらない」「朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪い」「食欲がない」「からだのだるさや疲れ」「立ちくらみ、めまい」に「ある」と回答している割合が高い傾向がみられました。また、小・中学生ともに朝食の摂取頻度が低い児童生徒ほど「便が出ること」が「ほとんど無い」「1週間に1～2日ある」と回答している割合が高い傾向がみられました。この結果をみても朝食を規則正しくとることの大切なことがわかります。規則正しい食事リズムは規則正しい生活リズムからです。家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」を心がけてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

### チャレンジしたい親子を募集中!

- 内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学びます。
- 対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親