

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む④



今月の料理 | クリスマスホットケーキ

《材料及び分量(4コ分)》

- ホットケーキミックス ・ 150g
- 鶏卵 ・ ・ ・ ・ ・ 1コ
- 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ 100ml
- サラダ油 ・ ・ ・ ・ ・ 適量
- ホイップクリーム ・ ・ ・ 適量
- バナナ ・ ・ ・ ・ ・ 1/2本
- いちご ・ ・ ・ ・ ・ 適量

【飾り用】

- アラザン
- スプレーチョコ
- チョコペン
- マシュマロ

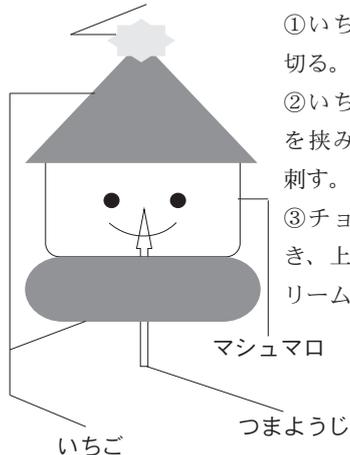
作り方

《クリスマスホットケーキ》

- 1 ボウルに卵を溶きほぐして牛乳を混ぜ、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜ合わせる。(混ぜすぎるとふっくらとまらないので注意!)
- 2 ホットプレート (またはフライパン) を温めてサラダ油を薄くひき、1を大さじ1ずつ丸く落とす。(直径7cm くらいを8枚)
- 3 表面がぷつぷつしてきたら、ひっくり返して、焼き色がつくまで焼く。
- 4 皿にホットケーキを1枚のせ、ホイップクリームを丸く絞る。その上に薄切りにしたバナナやいちごをのせ、もう一度クリームを絞り、上にホットケーキをのせる。
- 5 ホイップクリームや果物、アラザンなどで飾る。

ホイップクリーム

いちごサンタの作り方



- ① いちごを横に半分に切る。
- ② いちごでマシュマロを挟み、つまようじで刺す。
- ③ チョコペンで顔をかき、上にホイップクリームを飾る。

冬は寒くて雪かきも大変ですが、温かい鍋料理を家族で囲んだり、クリスマスや大晦日、お正月にごちそうを食べたりと子ども達にとってはおいしくて楽しいこともたくさんありますね。日頃あまり会えないおじいちゃんやおばあちゃんとの食事だと苦手なものもがんばって食べられるかもしれません。また、年越しそばやおせち料理を食べながら、行事食の意味を教えるのもよいですね。

冬休みは家で食事をする機会も多くなるとお思いますので、一緒に料理をしたり、盛り付けや食器を並べたりするお手伝いをしてもらいましょう。初めはなかなかうまくできないかもしれませんが、お手伝いしてくれた時は必ずほめてあげてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



大西 瑚々奈 ちゃん(4) / 大西 遥馬くん(2)

瑚々奈ちゃん和遥馬くんはディズニーランドに行った時に記念に買ってもらった、ディズニーソング「シンデレラの歌」を聞きながら瑚々奈ちゃんはプリンセスの姿に仮装し歌に合わせて踊るのが大好きです。遥馬くんはお姉ちゃんの踊る姿を見て、これは楽しそうと、一緒になって踊るのが好きです。また、祖父母からの電話が楽しみで話す順番を待つのが大変だそうです。今回、お母さんや管理栄養士さんに手伝ってもらいながら完成したケーキはとても美味しく「パパにも作ってあげたいね」とおかあさん。それにうなずく瑚々奈ちゃん和遥馬くんでした。

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」について学ぶ。
- 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
- 申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。