平成２５年度　親子料理教室
場所：川崎小学校
日時：平成 25 年　１０月 ８日（火）

★親子で作ろう!!「栄養満点！野菜のおやつ」

●かぼちゃＤＥ！茶巾しぼり（1 ケ分：104kcal）

～食物せんいたっぷりのさつまいもとかぼちゃ！
甘くておいしくて、体にもやさしいおやつです！～

・材料〈4 ケ分〉
さつまいも：160ｇ・かぼちゃ：80ｇ・砂糖・生クリーム：小さじ４

・作り方
① さつまいもは皮をむき，１ｃｍ幅の輪切りにし，水につけておく。
② かぼちゃはワタと種を取り除き，２ｃｍ角に切る。
③ ①と②を蒸し器で蒸す。竹串をさして，すっと通る柔らかさまで蒸す。
④ ③を温かいうちにつぶす。生クリーム・砂糖を加えてよく混ぜ，粗熱がとれたら４等分に分けて丸め，ラップの上におき，茶巾の形に絞る。

ポイント！

★蒸し器で蒸す方が柔らかく仕上がるのでおいしくできますが，時間がないときには電子レンジで加熱しても大丈夫です。耐熱のお皿にぬらしたレンジ用のペーパータオルで材料を包んでラップをし，６００Ｗで３分加熱してください。
まだ固いようなら様子をみて，加熱してください。

★生クリームがお家にない場合は，牛乳でもおいしくできます。また，バターを少々加えると，コクが出ておいしいです。他にもレーズンや角切りにしたりんごを混ぜると食感もよくなり，甘酸っぱい風味になっておいしいです。（目安は４ケ分に対してレーズンなら小さじ2，りんごなら 1/4 ケを混ぜてみましょう。）

※量のめやす
・さつまいも中皮つき１本が約 250ｇ　　・かぼちゃ種あり１個約１ｋｇ
（レンジ用のペーパータオルは，リードクッキングペーパーなどの商品です）

主催：三好市学校食育推進委員会

その他のやさいおやつレシピ

★トマトのシャーベット　（６人分）→1 人分：83kcal
フルーツトマト…４００ｇ　　粉砂糖…１００ｇ　　レモン汁…１個分

【作り方】
①フルーツトマトは，とがったほうに十文字に切り目を入れ，湯にさっとくぐらせ皮を湯むきし，ヘタをとって，横半分に切り，種を除く。氷水で仕上げ洗いをする。
※氷水で洗うことで，トマトの温度が下がり，シャーベットが固まりやすくなります！
②①と粉砂糖，レモン汁とともにフードプロセッサー（ミキサー）に入れ，撹拌する。
③あらかじめ冷凍庫で冷やしておいた金属のバット（トレイ等）に入れ，冷凍庫で凍らせる。
※バットを冷凍庫で冷やしておくと，シャーベットが固まりやすくなります！
④３０分に一度くらいフォークかスプーンでかき混ぜる。
⑤固まったら，フォークかスプーンで細かくして器に盛りつける。

※粉砂糖は，普通の砂糖に比べて口の中で溶ける温度が低いため，甘みを感じやすいのでシャーベットやアイスクリームなど冷たいお菓子に使うと最適です！

★じゃがいもスティック　（約３０本分）→1 本：12kcal
じゃがいも…中２個（皮をむいて正味約 250g）　　片栗粉…大さじ２
塩…小さじ 1/3　　油…大さじ３

【作り方】
①じゃがいもは皮をむいて厚さ 1cm 程度の輪切りする。耐熱皿にのせて電子レンジで 4～5 分，やわらかくなるまで加熱する。
②①のじゃがいもを大きめのボウルに入れて，熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
③②の粗熱がとれたら片栗粉と塩を加えて混ぜ，ひとまとめになるように練る。
④③を厚さ 1cm 程度にのばし，包丁で幅 1cm の棒状に切る。
⑤耐熱皿にオーブン用シートを敷いて，④を間隔をあけて並べ，電子レンジで 5 分ほど加熱する。箸で裏返し，さらに５分加熱する。
⑥フライパンに油を熱し，⑤を全体がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

※いろいろアレンジ
③の生地作りのときに，混ぜ込みます！それぞれ生地の 1/3 に対して，粉チーズ大さじ 1，青のり大さじ 1/2 を入れると風味もかわっておいしいです！

★小松菜の蒸しケーキ　（ｶｯﾌﾟｹｰｷ型 6～8 ヶ分）→1 ヶ：167kcal

小松菜…100g　　卵…2 ヶ　　油…大さじ３　　牛乳…50cc
砂糖…大さじ２　　レモン汁…少々　　ホットケーキミックス…200g

【作り方】
①ミキサーにホットケーキミックス以外の材料を全て入れて，なめらかになるまでまわす。
②①をボウルにあけ，ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。
③②をカップに流し入れる。カップケーキ型の７分目くらいまで生地を入れる。
④蒸気のあがった蒸し器に③を入れ，強火で 20 分ほど蒸す。

※お好みでレーズンや甘納豆を入れてもおいしいです！
※ほうれん草で作ると，色合いがきれいな緑にならないので，小松菜や大根葉，かぶ菜などで作るのがおすすめです！

★にんじんビスケット　（4×5ｃｍ　40 枚分）→1 枚：32kcal
にんじん…100g　ホットケーキミックス…200ｇ　砂糖…大さじ２　　油…大さじ４

【作り方】
① 人参はすりおろす。ボウルに人参、ホットケーキミックス、油、砂糖を入れてよく混ぜ、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
② 平らな台にオーブン用シートを敷き、生地をのせてできるだけ薄くのばす。天板にのりきらない場合は、２枚に分ける。
③ 生地に包丁などで適当な大きさに切れ目を入れる。天板にのせ、170℃に熱したオーブンで 30 分ほど焼く。さめたら切れ目を手で折る。

※おいしくパリパリに仕上げるには、なるべく薄めにのばすのがポイントです。また、天板に生地をのせるときは、オーブン用シートの両端を持って、水平に移動させると運びやすいです。

※そのまま食べてもほんのり甘くておいしいですが、ジャムやチーズをのせていただいてもおいしくいただけます。また、生地に大さじ３杯の白ごまや大さじ３杯の粉チーズを加えても風味が変わっておいしくいただけます。

★ほうれん草プリン（小カップ　３個分）→1 個：120kcal

ほうれん草…１００ｇ　牛乳…１２５ｍｌ　粉ゼラチン…５ｇ　水…５０ｃｃ
シロップ：グラニュー糖…大さじ３　水…大さじ２
白ごまソース：牛乳…１／４カップ　グラニュー糖…大さじ１／２
白すりごま…大さじ１

【作り方】

① ほうれん草は根元を切って約５分茎がしんなりするまで茹でて湯をきり、水につけておく。
② シロップを作る。鍋に材料を入れて弱火でフツフツしてから約３分煮て火を止め、鍋から出す。
③ ゼラチンをお湯５０ｃｃに入れて溶かす。ミキサーに茹でて軽く水気をとったほうれん草と牛乳を入れてなめらかになるまで混ぜ、ボウルに出し、②のシロップと溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
④ ③を型に流して、冷蔵庫で約２時間冷やし固める。この時粗熱取れてから冷蔵庫にいれる。（分離してしまうため）
⑤ ごまソースを作る。鍋に牛乳を入れて火にかけてフツフツしたらボウルにいれ、そこに、ごまとグラニュー糖を加えて混ぜ冷ます。固まったプリンにごまソースをかける。

※練乳やカラメルソースをかけてもおいしくいただけます。

◎子どもたちといっしょに調理をするときのポイント！

・衛生面に十分配慮しましょう。特にお肉やお魚，卵といったものを扱うときには，しっかりと手洗い・消毒をするようにしましょう。

・器具の取り扱いに気をつけましょう。料理には包丁やガスコンロなどを使います。調理機器は間違った使い方をすると怪我につながります。
正しい使い方で安全に調理できる環境を整えましょう。

・調理に使う食材の名前を確認しながら楽しく調理をしましょう。
自分たちが今からどの食材を使って何を作るのかを知ることで，子どもたちの将来にむけての生活能力を高めることができます。

・調理，食事の際の言葉を大切にしましょう。「蒸らす」や「沸き上がる」などの調理中の言葉や「しゃきしゃき」，「ほくほく」などの食感を表す言葉に，子どもたちは触れる機会が少なくなってきています。調理や食感を表す豊かな言葉を大切に子どもたちに伝えていきましょう。