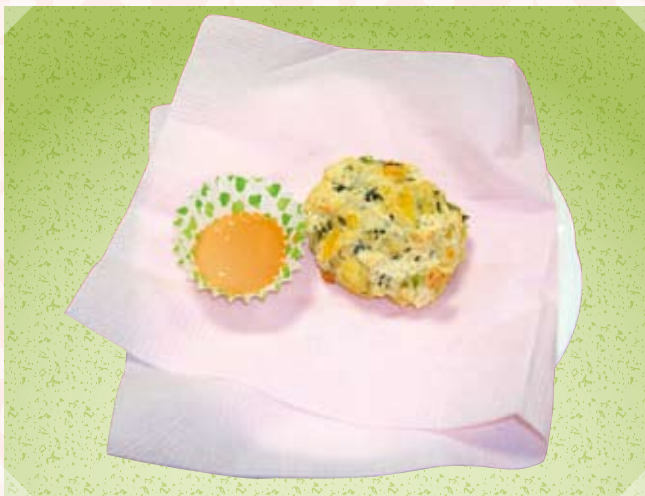


子どもと楽しくクッキング

幼児は胃をはじめ消化器官が小さく、3回の食事だけでは1日の必要な栄養が摂れません。その不足分を補うのがおやつです。牛乳、乳製品、いも類、果物を中心に1日の栄養バランスの中で計画しましょう。青菜スコーンは乳製品と青菜が、さつま芋のポタージュはいも類と乳製品が、それぞれ摂ることができます。

青菜スコーン



<材料> 12個分

青菜スコーン

小麦粉……………250g
 ベーキングパウダー…大さじ1
 グラニュー糖……………30g
 スkimミルク…大さじ1
 塩……………ひとつまみ
 小松菜……………200g
 ピザ用チーズ……………80g
 ヨーグルト……………150g

オーロラソース

マヨネーズ…大さじ3
 ケチャップ…大さじ1
 レモン汁…小さじ1/2

< 1個分の栄養価 >

エネルギー…111kcal
 たんぱく質…3.7g
 食物繊維…0.8g
 食塩相当量…0.3g

< 作り方 >

- 1 オープンを200度に設定して余熱する。
- 2 小松菜はサッと茹でて、みじん切りにする。水気をよく絞る。
- 3 大きめのビニール袋を用意して、秤に乗せ、小麦粉・ベーキングパウダー・グラニュー糖・スキムミルク・塩を入れていく。
- 4 3の袋に、空気を入れて、振り混ぜる。小松菜とチーズを加えてさらに振る。
- 5 ヨーグルトを入れ、生地をまとめ、1.5cm程度の厚さにし、12等分にする。
- 6 200度のオーブンで20～25分焼く。
- 7 お好みでオーロラソースをつけていただく。

*ビニール袋に材料を入れていくだけなので、簡単で台所もよごれません。子どもができてそうなところは赤字にしました。

さつま芋のポタージュ



<材料> 4人分

さつま芋……………200g
 玉葱……………50g
 コンソメ……………1個
 牛乳……………150cc
 水……………300cc

塩・胡椒……………適宜
 バター……………10g
 生クリーム…50g
 刻みパセリ…少々

< 1人分の栄養価 >

エネルギー…134kcal たんぱく質…2.2g
 食物繊維…1.4g 食塩相当量…0.6g

< 作り方 >

- 1 さつま芋の皮をむき、薄切りにする。玉葱も薄切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉葱を入れてよく炒める。玉葱がしんなりしたら、さつま芋を加えて炒める。
- 3 2に水を入れ、コンソメを加えて、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。
- 4 3をミキサーにかける。
- 5 4を鍋にもどして火にかける。スープの濃度を見ながら牛乳を加えて、塩・胡椒で味を調える。生クリームを飾り用に少し残して、加える。
- 6 器に盛り付け、5で残しておいた生クリームと刻みパセリを上からかける。