

はじめての親子でおやつ作り

「楽しい食育！！」

お子さんの「自分でやりたい」「お手伝いしたい」という意欲を尊重して、一緒に料理にチャレンジしてみませんか？

小さなお手伝いがお子さんの心を大きく成長させます♡



野菜チップス

野菜を切ってレンジでチンするだけ！とっても簡単♡

油を使わないのでヘルシーで歯ごたえもあってオススメです！



お子さんと一緒にスライスしてみてね！

材料

- ・かぼちゃ
- ・レンコン
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・青のり
- ・子供用コンソメ



作り方

1. 野菜を皮ごとスライサーでスライスして水にさらします。スライサーがない場合は包丁で切ってください。
2. キッチンペーパーなどで水気をよく切ってオーブンシートを敷いた耐熱皿に並べます。
3. かぼちゃ、レンコン、にんじんを600Wの電子レンジで2～3分加熱します。
4. じゃがいもとさつまいもは600Wの電子レンジで4～6分加熱したら完成！青のりや子供用コンソメはお好みでかけてください。

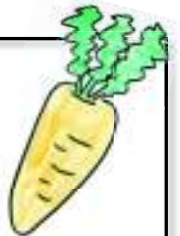


にんじんクッキー

お子さんと一緒に、にんじんをすりおろしたり、袋をもみもみして作ってみてください。

にんじんの甘さが美味しい、砂糖控えめのヘルシークッキーです。

野菜の苦手なお子さまも克服できるかも！？



材料 (20枚分)

- ・小麦粉 80g
- ・にんじん 20～30g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 30g

作り方

1. ビニール袋に小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を入れ、粒やかたまりは指で潰し空気を入れるように袋を閉じて振っておきます。
2. バターは30秒ほどレンジにかけ柔らかくして、1の袋に入れ、にんじんは袋の上から直接すりおろします。
3. 袋をもみもみ！粉っぽさがなくなったらひとまとめにして冷蔵庫で20分冷やします。
4. オーブンを170℃に温める間に、生地を5mmほどの厚さに伸ばし、袋を破り好きな型でくり抜き、オーブンシートを敷いた耐熱皿にクッキー生地を並べます。
5. 余熱が完了したら温度を180℃にあげ、5分ほどオーブンで加熱したら完了です。

他にもおやつレシピが知りたい！という方、こちらのQRコードを読み取って、WEB版「ぱくぱくキッチン」をご参照ください。



大垣市食育推進キャラクター ますごめくん