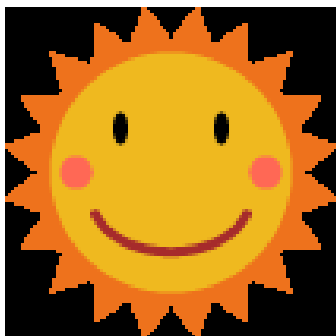




# SUN・さん通信

新見市立神代小学校（振学会）

SUN・さん保健クラブだより 第4号

H29・8・29

## 親子料理教室

7月29日（土）に、やまびこ広場の調理室で、「野菜と旬の果物を使ったお菓子」作りをしました。

積極的に作業する様子が見られ、楽しんで取り組んでいました。友だちとも分担しなからできました。

とても作り方が簡単だったので、家でも作りたいです。

いろいろなフルーツを入れて作りたいです。

白玉やいろいろな材料を使って、おもしろかったです。

とてもおいしかったです。ありがとうございました。

また来年も来たいです。楽しかったです。

とてもおいしかったけど、全部は食べられなかったの、次は食べられるようにがんばります。

団子がおいしかったです。また行きたいです。

人参がきいろになったのに、ピクニックの塩味が Good でした。

夏休みに、子ども達とぜひ作りたいと思います。

白玉の色づかに、ほうれんそうやかぼちゃを使うのがいいと思いました。

ドーナツがおいしかったです。また作りたいです。

教頭先生の作ったドーナツがおいしかったです。

かぼちゃや白玉を混ぜても、かぼちゃの味がしなかったの、ふしぎでした。

また、家で作りたいです。

今日、習ったことを家でも作ってみたいです。

とてもおいしかったけど、食べきれなかったから家で食べたいです。

作るのが楽しかったし、家で作りたいです。

どれもとてもおいしかったので、家でも作ってみたいです。

白玉が三色あって、きれいでした。フルーツもいろいろな種類入り、とても豪華でした。

とてもよくできていたし、食べてもおいしかったです。また作りたいです。

他にも、良い感想をたくさんいただきました。

### 親子料理教室の献立レポ

～野菜と旬の果物を使ったお菓子作り～

#### ★すいかのクラッシュゼリー

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| すいか       | 約1/6個             |
| ヨーグルト（無糖） | 600g              |
| 砂糖        | 150g（ヨーグルトムースで使う） |
| レモン汁      | 小さじ1              |
| ゼラチン      | 15g、8g            |
| ◎砂糖       | 大さじ1.5（すいかゼリーで使う） |

ポイント

小さく切ったすいかを一緒に上に乗せてもOK!!

《ヨーグルトムース》

- ① すいかをザルなどですりおろし、（フードプロセッサーを使ってもOK）、700ccのすいかの果汁を作る。  
15gのゼラチンを大さじ6の水でふやかす。
  - ② 砂糖、ヨーグルト、すいかの果汁200ccをフードプロセッサーに入れて混ぜ、なめらかになったら①のゼラチンをレンジで30～40秒加熱して溶かし、フードプロセッサーに入れて素早く混ぜて容器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- 《すいかゼリー》
- ① ゼラチン8gを大さじ3の水でふやかす。すいか果汁500cc、レモン汁、砂糖大さじ1.5をボウルに入れ、ゼラチンをレンジで20～30秒加熱してボウルに加えて素早く泡立て器で混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
  - ② ムースとゼリーが固まったら、ムースの上にスプーンなどで崩したすいかゼリーを乗せる。

#### ★キャロットチーズ蒸しパン

|            |            |
|------------|------------|
| ホットケーキミックス | 200g       |
| にんじん       | 1本         |
| 牛乳         | 130ml      |
| 卵          | 1.5個       |
| チーズ        | 60g 5mm角切り |

ポイント

蒸すときは火加減に注意しよう!!  
今日は鍋ですが、もちろん蒸し器でも作れます。

- ① ボウルにホットケーキミックスとにんじん、牛乳、卵を入れてよく混ぜる。
- ② チーズを入れて、さっくり混ぜる（上にのせてもOK!）。
- ③ アルミカップや耐熱のおかずカップに、②をスプーンですく流し入れる。  
ふくらむので入れすぎないこと!! カップの半分～七分目くらいまで入れる。
- ④ フライパンや鍋に並べたら、水をカップが1センチくらい浸るように入れる。
- ⑤ フタをして火にかけ、水が沸騰したら弱めの中火で5分ほど蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら出来上がり!!

#### ★豆乳かぼちゃドーナツ

|            |                  |
|------------|------------------|
| かぼちゃ       | 正味200g（約1/4個くらい） |
| 調整豆乳       | 200ml            |
| ホットケーキミックス | 300g             |
| 揚げ油        | 適量               |

ポイント

揚げるときは危ないので注意すること!!

- ① かぼちゃは一口大に切って耐熱容器に入れ、水少々を回しかける。  
ふんわりとラップをかけて電子レンジで6～7分加熱し、水分があれば捨て、つぶして冷ます。
- ② 豆乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンに揚げ油を170℃に熱し、②をスプーンですくって落とし、こんがり揚げます。

#### ★野菜入り生地のカラフルフルーツ白玉

|       |              |
|-------|--------------|
| 白玉粉   | 120g         |
| 絹ごし豆腐 | 150g         |
| かぼちゃ  | 60g          |
| ほうれん草 | 30g          |
| すいか   | 1/6個程 一口大に切る |
| 桃缶    | 200g 一口大に切る  |
| パイン缶  | 200g 一口大に切る  |
| 水     | 300g         |
| 砂糖    | 30g          |

ポイント

★トマトやにんじんでもカラフルな白玉ができますよ!!  
★缶詰の汁もシロップに混ぜて使いましょう!!

- ① かぼちゃは皮と種を取り、加熱して柔らかくしておく。  
ほうれん草はゆでて水にさらし、適当な大きさに切り、水気をしぼっておく。  
みじん切り又はペースト状にする。
- ② 水と砂糖を火にかけ、砂糖を煮溶かし、冷ましておく。（シロップ）
- ③ ボウルに白玉粉、豆腐を入れてよくこねる。水分量が足りなかったら、耳たぶ位のかたさになるまで水を加え練る。（水は、様子を見ながら少しずつ加える。）
- ④ できあがった生地を8等分にわけ、3つのうち2つに、かぼちゃ・ほうれん草を加え、更によく練る。一口大に丸め、真ん中をくぼませておく。
- ⑤ 鍋に水を入れて湯を沸かし、白玉を入れ、浮かんでから1～2分程そのままゆで、冷水に取り上げる。ザルにあげ、水気を切る。
- ⑥ 白玉、フルーツ、シロップを混ぜ合わせる。

みんなで協力して、  
楽しい料理教室に  
しましょう!

