



今月の料理 | ピザまん

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ㊹

ホットケーキミックスピザまん

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につける必要があります。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：小5コ分】

(皮)
ホットケーキミックス・・・100g
水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

(具)
ウインナーソーセージ・・・1本
ピーマン・・・・・・・・・・・・10g
玉ねぎ・じゃがいも・・・各30g
バター・・・・・・・・・・・・・・5g
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
トマトケチャップ・・・・・・大さじ1
プロセスチーズ・・・・・・・・15g

【作り方】

(具をつくる)

- 1 ソーセージは半月切り、ピーマンと玉ねぎはみじん切りに、じゃがいもは1cm角に切る。
- 2 チーズは1cm角に切る。
- 3 耐熱容器に1とバターを入れて、ラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- 4 3に塩・こしょう・ケチャップを加えて混ぜ、再びラップをして30秒加熱する。
- 5 チーズを加えて混ぜておく。

(皮をつくる)

- 1 ホットケーキミックスに水を加えてよく混ぜ合わせる。よくこねて、1つにまとめる。
(生地が手にくっつく場合は、ホットケーキミックスを少し足して混ぜ合わせる。)

- 2 1を5等分し、丸める。

(ピザまんをつくる)

- 1 ラップを2枚用意し、2(皮)を間にはさみ、めん棒で直径10cm位になるように丸く延ばす。
- 2 上のラップをはずし、生地の真ん中に具をのせて、丸く包む。
- 3 2をオープンシートやアルミカップの上に乗せて、蒸し器で5分くらい蒸す。

日 が短くなり寒さも増してきましたが、これからの季節は子ども達も室内で過ごす時間が長くなっていくと思います。そうするとどうしてもお菓子やジュースなどを食べたり飲んだりすることが増えるのではないのでしょうか。

一般的にお菓子やジュースは甘いものや脂質が多く高カロリーのもので、与え方を間違えると偏食や少食、肥満や虫歯の原因になります。まずはおやつの時間や量を決めることが大切ですが、いつでも好きなときに食べたり飲んだりできる環境をつくらないことも大切です。お菓子やジュースの買い置きをやめるなど家庭全体で食生活を見直しましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



ななか 菅原 奈々夏ちゃん(3) / あおと 菅原 蒼音くん(0)

春に弟が誕生しお姉ちゃんになった奈々夏ちゃん。弟の前で料理の腕前を見せようと張り切っていました。おじいちゃんはパン屋さんとあって粉を混ぜたり、棒を使っての生地のアツカイはお手のもの。おじいちゃんのパンが大好きで、お母さんが別のお店でパンを買ってくるとがっかりしてしまうそうです。弟の蒼音くんは、料理が終わるまで泣かないでお利口さんしていましたよ。もう少し大きくなったらおじいちゃんのお手伝いをしておいしいパンを作ってね。

チャレンジしたい親子を募集中!

- 内容 ▶ 親子と一緒に料理を作り、試食。「食」について学びます。
- 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。