



今月の料理 | クッキー

# 卵とバターを使わない「クッキー」

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ことが必要です。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：15～20枚分]**

- 薄力粉 . . . . . 120g
- 塩 . . . . . ひとつまみ
- サラダ油 . . . . . 大さじ2と1/3
- メープルシロップ . . . 大さじ2と1/3
- ドライフルーツ . . . . 適量(レーズン・ブルーベリーなど)
- いりごま . . . . . 適量

**[作り方]**

- 1 ボウルに薄力粉と塩を入れて、よく混ぜる。
- 2 サラダ油を加えて粉と油がなじむように混ぜる。粉と油のかたまりができてきたら、かたまりを手でつぶすようにすりすり混ぜる。
- 3 メープルシロップを加えて混ぜ、まとまってきたら、手でこねるようにする。
- 4 生地をめん棒でうすく伸ばし、クッキー型で抜く。
- 5 残りの生地にドライフルーツやごまなどを混ぜ合わせて、一口大にちぎって丸め、手のひらで軽くつぶす。
- 6 オープンを170℃で温めておき、天板にオープンシートを敷いた上にクッキーを並べて20～30分焼く。
- 7 焼き上がったらオープンから出し、天板の上で冷ます。

**夏** 休みも残りわずかになってきましたが、お子さん達は遅寝遅起になったりして、生活リズムは乱れていませんか？また、おやつ回数や量が多くなり、食事のリズムもいつもとは違っているのではないのでしょうか。遅めの朝食が昼食と兼用なんてこともあるかもしれませんが、そろそろ新学期を見据えて早寝早起をして、朝食をしっかり食べる生活に戻しておきましょう。新学期が始っても朝は何かと忙しいので朝食の準備時間も食べる時間もあまりとれず、パンや飲み物のみなどで簡単にすませてしまうことも多いかもしれません。1日のはじまりの朝食はとっても大切な食事ですので、ちょっとがんばっておかずもそろえるようにしましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



しんいち 蜜谷 心一くん(2) / なつみ 蜜谷 夏海ちゃん(1)

日頃、心一くんは玉ねぎの皮をむいたり、卵を割ってボールに入れたりお母さんのお手伝いをしています。一番得意なのは、味見です。とお母さん。  
クッキー作りに挑戦です。夏海ちゃんは取材時あと2日で満1歳ということもありクッキー作りには挑戦できませんでしたが、お母さんや心一君の作る姿をみながら、見よう見真似で挑戦。その後、オープンで約20分間焼いて完成。焼いたクッキーは袋に詰めて、お仕事に行っているお父さんへのプレゼントにするそうです。

**チャレンジしたい親子を募集中！**  
 内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。  
 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。