

3月 食育だより

乳幼児食

★ まごわやさしい

「まごわやさしい」という言葉をご存じですか？

この7文字は「体に取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字」を語呂合わせしたものです。どれも手に入りやすい食材ですが、体に必要な栄養素がいっぱいです。

毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活に役立ててください。

<p>ま</p> <p>まめ (豆類)</p>  <p>大豆 小豆 納豆 豆腐 味噌 など</p>	<p>ご</p> <p>ゴマ (種実類)</p>  <p>ごま ねりごま すりごま ごま油 など</p>	<p>わ</p> <p>ワカメ (海藻類)</p>  <p>わかめ ひじき 海苔 もずく など</p>	<p>や</p> <p>やさい (野菜類)</p>  <p>大根 人参 ほうれん 草 トマト ピーマン など</p>	<p>さ</p> <p>さかな (魚介類)</p>  <p>鮭 さば あじ まぐろ 小魚 貝類 など</p>	<p>し</p> <p>しいたけ (きのこ類)</p>  <p>しいたけ しめじ えのき まいたけ エリンギ な</p>	<p>い</p> <p>いも (イモ類)</p>  <p>じゃがいも さつまいも も 長いも 里芋</p>
--	--	---	--	---	--	---

ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style

★★★★★

星のイチゴショートケーキ



材料(2個分)

米粉(製菓用)	90g
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
重曹	小さじ1/4
無調整豆乳 (または牛乳)	90cc
植物油	大さじ1
無糖ココア	小さじ1
生クリーム	適宜
イチゴ	適宜

■作り方■

- 1.ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹を入れて混ぜ合わせる。
真ん中にくぼみを作り、豆乳と油を注ぐ。
ゴムベラでぐるぐる混ぜる。
- 2.小ボウルにココアと1.の生地を大さじ2入れ、スプーンでぐるぐる混ぜる。
3. お好みの型に生地を流す。先に1.の生地を流し、次に2.の生地をスプーンですくい、ところどころに落としたり、細かく動かしたりして、マーブルを作る。
- 4.深さのあるフライパンまたは鍋に蒸し網を置き、深さ3cm程度まで水を注ぐ。
3.を乗せ、蓋をして強火にかける。沸騰したら、弱火に落として10分蒸す。火を消し、取り出して冷ます。
- 5.生地がしっかり冷めたら、下、真ん中、上の3つに生地を分ける。
下の生地に生クリームを塗り広げ、イチゴを乗せ、生クリームを乗せる。
上の生地を、切り口を上に乗せる。生クリーム、イチゴ、生クリームの順に乗せ、真ん中の生地を上に乗せる。
最後にスプーンで生クリームをすくい、生地の真ん中に乗せ、その上にイチゴを乗せる。

