



「おやつ」について (10月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事で取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

手作りおやつ作ってみませんか？

今年は、毎月手作りおやつを紹介しています。お店で買うおやつも美味しいですが、ちょっとだけ手間をかけるとできるおやつもたくさんあります。今回は、簡単でみなさんの成長に必要なカルシウムをしっかり取れる手作りおやつを紹介します。

じゃがいものガレット

材料 (2人分)

じゃがいも……………2こ
ベーコン……………4枚
ピザ用チーズ……………50g
こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ2

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、千切りにする。ベーコンも細切りにする。
- ②①をボウルに入れ、ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き②を入れ、弱火～中火でじっくり焼く。途中上からギュッと押さえつけて固めていく。
- ④周りに焼き色がつき、フライパンをゆらして動くようになればひっくり返してもう片方も焼いたら完成。



※ガレットとは、フランスのお菓子の「丸く薄いもの」という意味です。

7・8月の市内産食材
利用率は
16.5%
でした。

じゃこせんべい

材料 (4人分)

A { じゃこ……………大さじ3
ごま……………大さじ1
青のり……………大さじ1
おふ……………大さじ3
かたくり粉……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
B { 水……………小さじ2
ダシの素……………ひとつまみ

作り方

- ①おふは、ビニール袋に入れてください
 - ②Aの材料を混ぜ合わせる。
 - ③Bの調味料を加え、ひとまとめにする。
 - ④ラップを広げ、③をのせ上からラップをかぶせる。
 - ⑤めん棒などを使い③のタネを薄くのばす。
- ラップからはずし、包丁などですじを付けてオーブントースターで8分ほど焼く。(すじはせんべいを割りやすいようにつけます)
(焼き時間は、様子を見ながら調整してください。)



カボチャのハニーチーズ焼き

材料 (2人分)

かぼちゃ……………1/8個
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
粉チーズ……………大さじ1
はちみつ……………適量

作り方

- ①かぼちゃは1cmの厚さに切る。
 - ②かぼちゃに、オリーブオイル、塩、こしょうをまぶして、オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷いて並べ、粉チーズをふりかける。オーブントースターで約8分焼き、器に盛ってハチミツをふりかける。
- (かぼちゃは、串などを刺してやわらかくなればできあがりです)