



銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

大洋中学校1年生と3年生に伝達講習を実施しました。1年生は家庭科の教科書から「ハンバーグ」と「コンソメスープ」を作りました。包丁の動かし方や切るときのポイントなどを学び、みじん切りや千切りができました。

3年生は「幼児のおやつ向け蒸しパン作り」を作り、野菜の自然な甘さを活かした6種類の蒸しパンを調理、食べ比べました。野菜をすりおろしたり、細かく刻んで入れる工夫をすることで、野菜が苦手な子どもたちでも食べることができました。生徒の皆さんからは「野菜は苦手だけど、蒸しパンだと食べられた」「食感もいろいろ違っておいしかった」などの感想があった。

1年生ハンバーグ・コンソメスープ



3年生蒸しパン



★ほうれん草とチーズの蒸しパン（アルミカップ 12個分）★

【栄養価】77kcal、たんぱく質3.2g、塩分0.3g

材料	分量
ほうれん草	40g
ベーコン	2枚
切れてるチーズ	40g
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100ml

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて細かく刻み、水分を絞る。ベーコンは1cm角に切る。チーズは5mm角に切る。
2. ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れてよく混ぜる。①を加えて混ぜ、型に8分目くらいまで入れる。
3. 蒸し器に並べ、10～13分くらい蒸し、竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

★ワンポイント★

ほうれん草の水気をしっかり絞りましょう。
アルミカップは製菓用の硬めのものを使うと生地を入れても型崩れしません。



【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866