

子育て相談員だより
2021. 12月
No.33



〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

～おうちで作ってみよう～

今年度の「子育て磨き塾」で講師の松岡先生から教えていただいたレシピをご紹介します。
パパもお子さんたちも楽しみながら簡単に作ることができました。

朝食にいかが？



【ほうれんそうとプチトマトのケーキサレ】

ホットケーキミックス 100g	ピザ用チーズ 100g
冷凍ほうれんそう 100g	牛乳 50cc
プチトマト 8個	オリーブオイル 50cc
ウインナー 4本	塩・黒コショウ 適宜

- ① プチトマトは半分に切り、ウインナーは薄切りにする。
- ② ボールに卵、牛乳、オリーブオイルを入れ泡だて器で混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。
塩コショウを加える。
- ④ マフィン型M8個に流しいれ180℃のオーブンで25分焼く。
竹ぐしをさして、生地がつかなければ出来上がり。

【ヨーグルトアイス】

プレーンヨーグルト 400g
グラニュー糖 10g
ホイップクリーム 1本
冷凍ブルーベリー 150g

- ① ヨーグルトにブルーベリーを加え、マッシャーで軽くつぶす
- ② ホイップクリーム、グラニュー糖を加え、よく混ぜる。
- ③ ステンレス製の容器に入れ、冷凍庫で凍らせる。30分くらいたったら取り出し、全体を混ぜ、もう一度冷凍庫に入れる。

☆冷たいいちごなど、ほかのフルーツでもOK！

パパの子育て磨き塾「子育て奮闘中編」の様子



お料理の合間に
栄養ミニ講座！

