

おうちで楽しく、かんたんクッキング♪ ～クリスマスレシピ～

親子で楽しく作ってだっぴね!
ジェラートは好きなジャムで作れるだっぴよ



とってもかんたん チキンナゲット (4人分)

【材料】

鶏むね肉……………300g
卵……………1個
酒……………小さじ1弱
しょうゆ……………小さじ1弱
A マヨネーズ……………小さじ1弱
小麦粉……………大さじ3
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………適量
ミニトマト……………8個
サニーレタス……………1/4個
(エネルギー:1人分172kcal)

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮をとり5mm厚さの一口大に切る。
- ② ボールにAを入れよく混ぜて衣を作る。
- ③ ポリ袋に肉と小麦粉大さじ1を入れてまぶす。
- ④ ②に③の肉を入れて衣をからめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を1cmの深さ程度に入れて熱し、④をスプーンですくい落とす。
- ⑥ 片面がこんがりしたら返して焼く。
- ⑦ お皿に盛り付け、付け合わせにサニーレタスとミニトマトを添える。

ブルーベリーとヨーグルトのジェラート (4人分)

【材料】

生クリーム……………100ml
砂糖……………60g
プレーンヨーグルト……………200g
ブルーベリージャム……………50g
(エネルギー:1人分209kcal)

【作り方】

- ① ボールに生クリームと砂糖を入れ泡立て器で泡立ての筋が残るくらいまで泡立てる。
- ② ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ ジャムを加えて混ぜる。
- ④ 全部が入る浅めの器に流し冷凍庫に入れる。
- ⑤ 固まりかけたら途中で取りだしスプーンで全体を大きく混ぜて、再び冷凍庫に入れ、3時間程度冷やし固めたらできあがり。

クリスマスレシピにご協力いただいたグループを紹介します

ともだち 食育知立の会 〈食ともさん〉

〈食ともさん〉は食を通じた健康づくりの輪を広げる活動をしているボランティアです。市民や地区での調理実習、子どもの健診時や保育園での食育活動などさまざまな機会でも食の大切さやバランスのよい食事等についての普及啓発を行っています。今はコロナ禍ということで休止していますが、定期的に勉強会(調理実習)も実施しています。



地区活動での調理実習



健診時・保育園での食育活動



「食」は元気のもと!
お気軽に養成講座
にご応募ください。
お待ちしております♪

市が開催する養成講座を受講した人は、〈食ともさん〉に入会して活動することができます。
次回の「食とも養成講座」は令和4年6月頃開催を予定しています。
お料理好きな人や健康に興味がある人など一緒に活動してみませんか。

問 保健センター(☎82-8211)

