



## おうちで料理を楽しもう



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えているかと思います。おうち時間を使ってお子さんと一緒に楽しめる、簡単に作れる料理レシピを紹介します。

### 朝食やおやつに★ まぜまぜかぼちゃ蒸しパン

#### 材料 4人分

ホットケーキミックス	150g
牛乳	150ml
かぼちゃ	1/12個 (正味 100g)
クリームチーズ	40g
砂糖	5g



- ① かぼちゃは皮と種を取り、一口サイズに切る。耐熱容器に入れ、水大さじ1をふりかけて、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分程度加熱する。
- ② ①のかぼちゃが柔らかくなったら、フォークでつぶす。
- ③ ボウルにホットケーキミックスと牛乳、砂糖を泡だて器で混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ④ クリームチーズを1~2cm角に切り、③に加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器かタッパーに入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4分30秒加熱する。
- ⑥ 中心まで火が通っていたらできあがり。火が通っていなければ、向きを変えて追加で30秒ずつ加熱する。

実が黄色いかぼちゃはβカロテンを豊富に含みます。βカロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは強い抗酸化作用を持ち、免疫力を高めます。また、牛乳には吸収率の良いカルシウムが多く含まれています。体内のカルシウムは、99%が骨・歯に存在し、長い間カルシウムの不足が続くと、骨がもろくなり、折れやすい病気になってしまうおそれがあります。

### おうちにある材料で！ 牛乳きなこ団子

#### 材料 4人分

牛乳	240ml
片栗粉	35g
砂糖	30g
きなこ	13g



- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかける。
- ② よく混ぜながら中火で加熱し、とろみが出てきたら火を小さくし、よく混ぜる。
- ③ 火を止めて粗熱が取れたら12等分にし、きなこをまぶす。

きなこには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維の働きは、便通を良くするほかに、糖尿病や高血圧など生活習慣病の予防にも効果があります。

### マシュマロで！？ いちごムース★

#### 材料 4人分

いちご	2/3パック (160g)
牛乳	500ml
マシュマロ ～飾り用～	160g
いちご	4個
ホイップクリーム (あれば)	適量



- ① 鍋にいちごを入れ、木ベラ等で潰し、牛乳を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、マシュマロを入れて溶かして火からおろす。
- ② 粗熱が取れたら、容器に注ぎ、ラップをして冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ③ 飾り用のいちごを半分に切り、ホイップクリームがあれば一緒にトッピングする。

いちごはビタミンCが豊富なことで知られています。ビタミンCは、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を高めます。さらに、抗酸化作用があり、有害な活性酸素から体を守り、動脈硬化や心疾患を防ぐことが期待できます。

調理前、食事前には必ず手洗いを！



いろいろな食材を組み合わせるとバランスのよい食事を心がけましょう



炭水化物



たんぱく質



脂質



ビタミン



ミネラル



食物繊維

