

ジュニアクッキング Vol.2

国で行っている「食事状況調査」の結果によれば、学校給食のない日はカルシウム不足が顕著であり、カルシウム摂取に効果的である牛乳等についての使用に配慮することとあります。

長期間の休校になり、成長に必要なカルシウムが十分に摂れていない可能性もあります。

今回は牛乳とヨーグルトを使ったカルシウムたっぷりのおやつを紹介します。

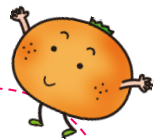
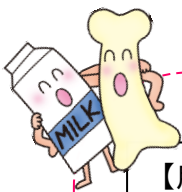
手作りおやつは、市販のおやつに比べて、余分な砂糖や油を摂りすぎなくて済みます。時間がある際には、手作りおやつもいいですね。

おうち時間に親子でお菓子作りをしているご家庭も多いようですね。このヨーグルト牛乳寒天は比較的安い材料で作れるのでお勧めです。

おうちの方は、お子さんの様子を見ながら出来ることから挑戦させてみてください。「おうちの方へのアドバイス」もお見逃しなく♪



✿ヨーグルト牛乳寒天✿



【用意するもの】

- ・泡だて器 ・小鍋
- ・へら ・型

【材料】 6個分

| | |
|-----------|--------|
| 牛乳 | 250 cc |
| 粉寒天 | 2g |
| 砂糖 | 30g |
| ヨーグルト（無糖） | 150 cc |
| みかん缶（実） | 80g |
| みかん缶（汁） | 70 cc |

- ①みかん缶の実をほぐす。ヨーグルトにみかん缶の汁を入れ、泡だて器で滑らかにしておく。
- ②小鍋に粉寒天と牛乳を入れて、混ぜながら火にかける。鍋のふちがプツプツしてきたら弱火で1分間加熱する。
- ③②に砂糖を加え、溶けたら火を止める。
- ④③が少し冷めたら、①のヨーグルトを少しずつ加え、みかん缶の実を加えて、よく混ぜる。
- ⑤水に濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



★おうちの方へのアドバイス★

★火を使う工程は、保護者の方が行うようにしましょう。低学年のお子さんはみかん缶の実をほぐしたり、ヨーグルトを滑らかにしたり、型に流し入れたり、安全にできる作業を行ってみましょう。

★④で冷める前にヨーグルトを入れてしまうと、ヨーグルトが分離してしまいます。（寒天は常温でも固まりますので、冷めたものを放置しないように気を付けてください。）

