



「親子で簡単おやつ作り」 楽しい時間を増やそう!!

市P連母親委員会では、平成23年度より食育に着目し取り組んできました。今年度は「親子で簡単おやつ作り」をテーマに研修会を開催しました。休日に親子で会話をし、楽しい時間を作りましょう。誰でも作れる、簡単レシピをご紹介します。市P連母親委員会は、各学校より、女性の副会長から選出され家庭と子どもを愛する母親としての資質向上に努めることを目的としています。



Aブロック

- 釧路小 ●城山小 ●湖畔小 ●清明小
- 武佐小 ●幣舞中 ●青陵中

子供だけでも、
作れちゃうお手軽おやつ

炊飯器や
電子レンジを
使って
カンタン!!



◆ココアケーキ

ホットケーキミックス200g・
ココア(大)2・卵1個・牛乳200cc・
BP5gを混ぜ、バターを塗った炊飯器に入れ炊飯スイッチ!!1~2時間
保温して出来上り。(対応していない炊飯器もあります。)

◆牛乳カン

牛乳250ccをレンジで沸騰直前まで温めゼラチン5g・砂糖を加え、
あら熱がとれたら容器に移し、缶詰のみかんを入れ冷蔵庫へ。

◆スイートポテト

さつまいもをレンジでチン!! つぶしてバニラアイスと混ぜるだけ♪

Bブロック

- 中央小 ●共栄小 ●青葉小
- 光陽小 ●愛国小 ●美原小
- 芦野小 ●北中 ●共栄中
- 景雲中 ●美原中

季節の野菜を使った
簡単スイーツ

超簡単!!

フライパンで作る
蒸しパン
合わせるだけの
手作りカルピス
本格的な味の
チョコレート
ムース



◆蒸しパン

ホットケーキMIXに卵・サラダ油・牛乳・砂糖をよく混ぜ1cm角に切ったカボチャをレンジでチンしたものを加え、フライパンに水をひきアルミカップ等に入れ並べフタをして蒸すだけで出来上がり!

◆チョコレートムース

卵黄・砂糖を混ぜ、ふやかした粉ゼラチン、湯せんで溶かしたチョコレート、よく泡立てた卵白・砂糖・八分立ての生クリームをさっくり混ぜ合わせカップに流し入れ冷蔵庫で冷やせばOK



今年も教育支援課より依頼を受け、1月10日に開催した、まなぼとわくわく体験隊「かんたんレシピでおいしいごはんをつくろう!」に母親委員会よりボランティアとして青陵中・附属中・景雲中・鳥取西中の委員の方々にご協力していただき参加しました。献立は、「鶏肉としめじの五目いなり」、「具だくさんとん汁」、そして今回のレシピに載っている「牛乳カン」を子供達と一緒に楽しく調理し、試食しました。母親委員会の活動に着目して頂き、今回お役に立てた事、又、多くの方々に母親委員会の活動を知って頂けたと思います。ご協力くださった委員の皆さんありがとうございました。