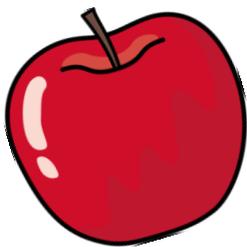
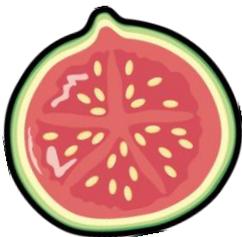


しょくいくこうぎ

# 食育講座

し つく たの た  
知って作って楽しく食べよう

ふわふわ厚焼きパンケーキ



にちじ れいわがんねん がつ にち つち  
日時：令和元年8月10日（土）

ばしょ  
場所：ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ よてい  
＜本日の予定＞

じかん 時間	ないよう 内容
	うけつけ 受付
ふん 5分	しょくいくこうぎ 食育講座：おやつのおはなし
ふん 40分	りょうりきょうしつ 料理教室 あつや 「ふわふわ厚焼きパンケーキ」 ししょく やさい 試食 「野菜スムージー」
ふん 20分	かいしょく かたづ 会食 & 片付け アンケート
	へいかい 閉会

＜メモ＞



《メニュー》

あつや  
・ふわふわ厚焼きパンケーキ

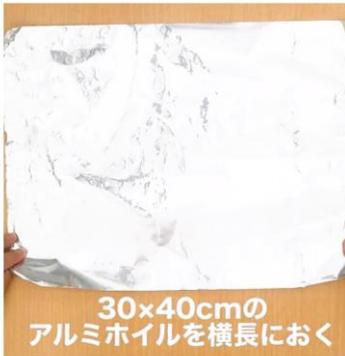
ふくちまちさん  
★福智町産イチジクソース

えいよう やさい  
★栄養たっぷり野菜スムージー



かた じゅんぴ  
《★型の準備》 ようい  
用意するもの

- ・ アルミハク・クッキングシート・マスキングテープ



# あつ や つく かた 《ふわふわ厚焼きパンケーキ作り方》



しよくざい 食材	ぶんりょう にんぶん 分量 (1人分)
ホットケーキミックス	200g
たまご 卵	25g
ぎゅうにゅう 牛乳	60 cc
プレーンヨーグルト	30 cc
バター	10g

- ボウルに たまご ・ ぎゅうにゅう ・ プレーンヨーグルトを入れ、よく混ぜる。
- ホットケーキミックスを 加え、少しだまが残るくらいに、軽く混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを入れ、弱火で熱して溶かし、型をおき(別紙★)、生地をそそぐ。ふたをして弱火で10分焼く。
- 裏かえし、ふたをして弱火で5分焼く。  
※ 中まで焼けているか確認する際は、つまようじをさして、生地がついてこないか確認すること。

## ふくち まちさん ★福智町産いちじくソース

しよくざい 食材	ぶんりょう にんぶん 分量 (2人分)
いちじく	2コ
★グラニュー糖	おお 大さじ2
★白ワイン	こ 小さじ1
★水	おお 大さじ1
★レモン果汁	こ 小さじ1/2

- いちじくソースをつくる。いちじくは1cm角に切る。
- 鍋にいちじくと★を入れて、トロミがつくまで加熱する。

# 「栄養たっぷり野菜スムージーの作り方」

## 「彩りきれい！レットスムージー」

しょうざい 食材	ぶんりょう じんぶん 分量 (1人分)
にんじん	1/2 コ
リンゴ	1/2 コ
オレンジジュース	200 c c
こおり 氷	しょうしょう 少々

- 1 にんじんの、かわ皮をむく。
- 2 にんじん・リンゴはうすぎ薄切りにする。
- 3 ミキサーにすべてのしょうざい食材、オレンジジュースをいれま混ぜる。

## 「朝食にぴったり！小松菜とバナナのスムージー」

しょうざい 食材	ぶんりょう じんぶん 分量 (1人分)
こまつな 小松菜	ふくろ 1/2 袋
バナナ	1/2 コ
はちみつ	おお 大さじ 1
ぎゅうにゅう 牛乳	200 cc
こおり 氷	しょうしょう 少々

- 1 こまつな た おお き小松菜は食べやすい大きさに切る。バナナはかわ皮をむき、食べやすい大きさにきる。
- 2 ミキサーにすべてのざいりょうい材料を入れて、ま混ぜる。

### 「スムージーについて」

1. おいしい
2. かんたん つく簡単に作れる
3. げんだいじん ふそく 現代人が不足している生の葉野菜を効果的に摂取でき
4. しょくもつせんい ほうふ食物繊維が豊富
5. しょうか消化しやすい

