ふくちのち：食育講座（しょくいくこうざ）

フルーツサンド

日時（にちじ）：令和（れいわ）5年3月 18日(土)

場所（ばしょ）：ふくちのち　クッキングラボ

＜本日のスケジュール＞

時間	内容
受付	
45分	料理教室 「フルーツサンド」
10分	食育講座 「　旬の果物のおはなし　」
5分	片付け＆アンケート

＜メモ＞

≪メニュー≫

・フルーツサンド

食材	分量（1人分）		
食パン（10まい切り）	2まい	いちご	2～3コ
生クリーム　（泡立てた物）	80g	オレンジ	1/3コ
ギリシャヨーグルト（無糖）	20g	キウイ	1/4コ
さとう	小さじ4	バナナ	1/6コ

① イチゴはへたを切り落とし、ヨコに5mm幅に切る。オレンジ・キウイはヨコに5mm に切る。バナナタテに5mm幅に切る。※キッチンペーパーで水気をふきとる。

② ボウルに生クリーム・ギリシャヨーグルト・さとうを入れて混ぜる。

③ ラップを広げ、食パン1枚をおく。②を1/5量をぬってイチゴをすきまなく並べ、残りの②を1/4量ぬり、オレンジ・キウイ・バナナも同じように作業をしてのせていく。食パンをのせて軽くおさえ、ラップで包んで冷蔵庫で30分ほどやすませる。

④ ラップの上から包丁の刃先をパンの角に合わせ、力をいれずに包丁を前後に大きく動かして切る。角度を変えて同じように切り、4等分にする。

※包丁は真上からおろし、やさしく前後に動かしましょう。