

中原眞由美氏（岡山学院大学食物栄養学科講師）による親子料理教室「地産地消！地元の野菜や果物を使ったおやつ作りにチャレンジ！」を開催しました。親子12名が参加しました。
2019年9月21日（土）10：00～11：30

中原先生とゼミ生の自己紹介です。今日は学生たちそれぞれが考えたおやつを作ります。



学生達が準備をしている間、食材の説明を聞き、クイズに挑戦しました。



包丁の使い方のポイントです。包丁を使ったことがあるお子様が多かったですね。



子供用の包丁とまな板で、慎重に切りました。



秋の食材、サツマイモを使いました。お兄さんの説明を熱心に聞いています。



レシピ集はお持ち帰りいただきました。



レシピには、豆知識、栄養価も入れました。

〜スイートポテトケーキ〜
 ~倉敷市玉島のさつまいもを使用~ x2倍



材料(15cmケーキ型12人分)	分量(g)
ホットケーキミックス	35g 70g
無塩バター	35g 70g
さつまいも	120g 240g
卵	2個(M) 4個
牛乳	210g 420g
砂糖	50g 100g

つくりかた

- ①さつまいもは皮のまま1cmの薄切りにしてゆでる。
- ②ミキサーにさつまいもと牛乳と卵を入れ、攪拌する。
- ③②に電子レンジで30秒加熱したバターを入れて混ぜる。
- ④ホットケーキミックスを混ぜる。
- ⑤サラダ油を塗って、薄力粉を適量振った型に流し入れ、180℃のオーブンで30分焼く。
粗熱が取れたら、1/12に切る。(180℃に予熱すること。)

~豆知識~
 さつまいもには、食物繊維が豊富で、ごはんの10倍の量が含まれています。腸内をきれいにしてくれる効果があります。

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
15cmケーキ型 12分の1栄養価	90kcal	2.2g	4.2g	32mg	0.1g

- * ごぼうのくるくるクッキー（倉敷市水島連島町のごぼうを使用）：ごぼうのクッキーは珍しいですね。
- * スウィートポテトケーキ（倉敷市玉島のサツマイモを使用）：ホットケーキミックスを使って簡単に作れました。
- * 白桃とぶどうのゼリー（倉敷市玉島の白桃を使用）：岡山名産の果物が2種類も入っています。
- * トマトと青菜のおやき（桃太郎トマトを使用）：おやきの皮はじゃがいもで作るのですね。

完成しました！みんなで楽しくおしゃべりをしながら、いただきました。自分で作ったおやつはおいしいですね。

