

親子で読みましょう！



ほけんだより

2020.5.15 №4



お家の人と一緒に

# おうちごはんにも挑戦しよう！

外出自粛が長引いて、“コロナ太り”なんてことも言われていますが、しっかり食事をして免疫力をアップさせることはとても大切です。(ただし、おやつはほどほどにしましょう。)

いつもおいしい給食の献立を考えてくださっている栄養教諭・榎川先生から、「つくって食べよう！おうちごはん♪」というレシピが届きました。

毎日のご飯作りに疲れてきたお母さんたちを助けるアイデアも掲載されていますので、親子で楽しく作って、おいしく食べて元気にすごしましょう。

## つくってみました！ぐりとぐらのかすてら

材 料：(18 cmのフライパン1つ分)

- ・たまご 3個
- ・さとう 110g
- ・牛乳 20g
- ・はちみつ 20g
- ・強力粉 80g

絵本ではバターも入っていますが、  
バターは入れません。

準 備

- 1 フライパンにクッキングシートを敷いておく



作り方

- 1 さとう・たまごをハンドミキサーで5～6分あわ立てる。  
あわ立て器をもちあげて、生地がリボンのように糸を引くくらいになればOK！
- 2 すこしあたためた牛乳とはちみつをくわえて1分間あわ立てる。
- 3 強力粉を加えて1分間弱ませる。粉を入れたらませすぎないにがコツ。
- 4 高いところから生地をフライパンに流し入れる。  
おはしで生地をぐるぐる。大きなあわを消します。
- 5 フタをして弱火で40分間焼く。(IH調理器なら140℃に設定)  
フライパンが熱くなりすぎないように、時々ぬれふきんにのせて冷ます。くしをさして、なにもついてこなければ、  
できあがり！ ひっくり返してさます。(やけどに注意！)



みんなで、おいしく  
食べよう！