

6月は「食育月間」

親子クッキングのすすめ

親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や工夫、食材の知識や季節感など、多くのことを吸収できる機会です。丁寧に教え、うまくできたときはともに喜び、失敗したときは励ましたり一緒に原因を考えたりしながら、子どもの意欲を育みましょう。

今回は、家で時間のあるときに親子で楽しめる

レシピを紹介します。

身じたくを整え、手をきれいに洗ってから始めましょう！

紹介するレシピはカットして重ねるだけの簡単なものですが、おいしそうなスイーツができあがるワクワク感を気軽に楽しめます。ぜひ、お試しください。

ヨーグルトクリームトライフル

【材 料】（2人分）

・カステラ	60g ^ア
A {	
・生クリーム	50cc
・砂糖	小さじ1
・ヨーグルト（無糖）	大さじ3弱
・黄桃缶	30g ^ア
・キウイフルーツ	1/4 個
・バナナ	1/4 本
・ブルーベリー	10 粒

フルーツは
お好みで OK



【作り方】

1. カステラは 1.5^ア角に切る。
2. 黄桃缶は水気を切って 1^ア角に切る。
バナナは〈飾り用〉として輪切りを 4 枚、残りを 1^アの角切りにする。
角切りにしたフルーツ（黄桃・バナナ）をあわせておく。
キウイは皮をむいていちょう切りにする。
3. ボウルに A を入れて泡立てる。ヨーグルトを入れてさらに混ぜる。〈ヨーグルトクリーム〉
4. グラスにカステラ⇒クリーム⇒角切りフルーツ（黄桃缶・バナナ）⇒クリーム⇒カステラ⇒クリームの順に重ねる。※重ねる順番はお好みで。一番上にクリームがくるようになれば OK。
5. 飾り用バナナとキウイ、ブルーベリーをトッピングする。



子どもも楽しめるクッキングポイント

【ポイント】

- バナナの皮をむく
- 泡立てた生クリームとヨーグルトを混ぜ合わせる
- グラスにカステラ、クリーム、フルーツを重ねる
- フルーツをトッピングする など

小学生以上であれば、包丁を使ってフルーツのカットもできるようになります。

包丁は危険なものだということをしっかりと伝え、「よそみをしない・ふざけない」という約束をしたうえで保護者と一緒に調理をしてください。

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)