



～おやこ食育料理教室を開催しました～

「おやこ食育料理教室」が11月30日、中央公民館で開かれ、町内の小学生とその保護者25名が参加しました。

今回の料理教室は「クリスマスパーティー料理」をテーマに押し寿司、豚汁、かぼちゃときなこのスノーボールの3品を実習しました。参加者の皆さんは、食生活改善推進協議会から調理の基本を教わりながら、楽しく料理を完成させました。

鹿部町食生活改善推進協議会では、今後も料理教室などを通して食育を推進していきます。



かぼちゃときなこのスノーボール ～かぼちゃ形のクッキーです～

《1人分栄養価》エネルギー：287kcal、食塩相当量：0g



《材料》（4人分）

かぼちゃ（正味）	60g
砂糖	40g
油	40g
薄力粉	120g
片栗粉	20g
きなこ	20g
粉砂糖	小さじ1
かぼちゃの種	16個



《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ（600W）で2分加熱し、つぶす。
※かぼちゃが硬い場合は追加で少しずつ加熱する。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを170℃に予熱する。
- ③ ②に薄力粉と片栗粉、きなこを混ぜ、押しつけるようにまとめた後冷蔵庫で5分ほど休ませる。直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのヘリなどで、数か所スジをつけ、中央にかぼちゃの種を押し込む。全部で16個作る。
※生地がまとまらない場合は、追加で油を入れて調整する。
- ④ ③をオーブンシートを敷いた天板に並べ、15分焼く。粗熱が取れたら、粉砂糖をかける。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。