

～こねこね楽しくつくろう～

★ 3種のちぎりパン ★



1人分の栄養価 (レーズンは、1人5gで計算)
エネルギー：336kcal ・たんぱく質：7.1g ・食塩相当量：0.8g

小麦粉の生地いろいろな具材を混ぜ込んで、カラフルなちぎりパンを作ります。
小さな子どもと一緒に「こねこね」出来ますので、時間の余裕がある時に、
子どもと一緒に食事を作る楽しさを味わってみませんか。

● 材料 (4人分)

《生地》

卵 (M)	1個		
サラダ油	大さじ2		
① {	薄力粉	150g	} ビニール袋に入れて、振り混ぜておく
	砂糖	大さじ3	
	ベーキングパウダー	小さじ1.5	
	塩	ひとつまみ	

※ ①の代わりに、ホットケーキMIX180gを使うと時短できますよ！

《具材》

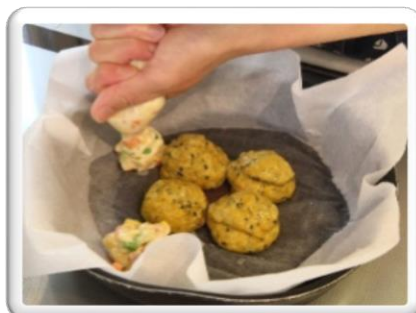
- 【A】 かぼちゃ・・・60g (レンジで1～2分加熱し、皮を除きつぶす)
黒ゴマ・・・小さじ2
- 【B】 りんご・・・60g (皮をむき、5mm角に切る)
クリームチーズ・30g
レーズン・・・お好みで適量
- 【C】 MIXベジタブル・60g (解凍)
ウィンナー・・・20g (5mm角に切る)

● 作り方

- ① 《生地》を作る
「卵」と「サラダ油」をボールに入れて混ぜた中に、①を加えてこねる。
- ② 《具材》を作る
具材【A】～【C】をそれぞれビニール袋に入れて、こねる。
- ③ 《生地》と《具材》を合わせる
①の生地を3等分にして、②のビニール袋に入れる。(写真① 参照)
- ④ フライパンに水を70ml入れ、フライパンより少し大きめのオープンシートを敷く。
- ⑤ ③のビニール袋の端を1cm位はさみで切り、3種類の具をそれぞれ4個ずつ絞り出し、フライパンに計12個並べる。(写真② 参照)
- ⑥ 手を水で濡らし、丸くなるように、形を整える。
- ⑦ オープンシートがはみ出さないように入れ込んでフライパンに蓋をする。(写真③ 参照)
- ⑧ 弱火で15分蒸し焼きにしたら、1度皿などに取り出し、フライパンに残っている水を捨てる。
- ⑨ 裏返しにして直接フライパンに戻し、弱火で5分程焼く。 完成 (*^*)v



写真①



写真②



写真③

次は、家族が好きな具を入れて、オリジナルちぎりパンにも挑戦してみよう！

例) チーズ、人参やほうれん草、甘納豆、スイートコーンなんていかがですか？

「わぁ！おいし〜い！」
「〇〇を入れてもおいしいかも・・・！」
「また今度作ってみようよ！」
「こんな変な形を作ったのはだあれ？(笑)」

作る楽しさ以外に、食べる時の会話もきっと楽しく盛り上がりますよ！



協力：宝塚栄養士会地域活動部

e食ぷらす。

● 第2次たからづか食育推進計画

● 宝塚市 ●