

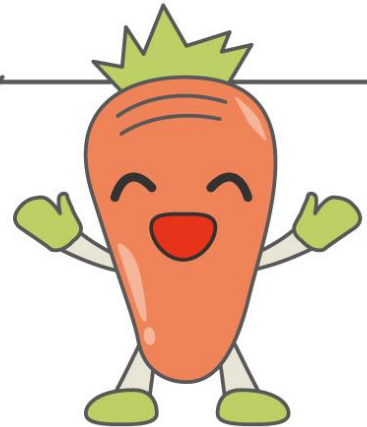
やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ



H.27.7 No.22

素材の風味がやさしい にんじんクッキー

野菜を使った
おやつを紹介!



みんなで作る
と楽しいよ♪



《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g・淡色野菜 200g

材料 (つくりやすい分量 : 約25枚分)

- にんじん 120g
- 薄力粉 120g
- ベーキングパウダー 小さじ1/4 (1g)
- バター 60g
- 砂糖 30g (大さじ3・小さじ1)
- 卵 60g (1個)
- バニラエッセンス 少々

栄養価(5枚分)

熱量: 228kcal・たんぱく質: 3.6g
脂質: 11.4g・カルシウム: 25mg
鉄分: 0.4mg・食物繊維: 1.2g
食塩相当量: 0.3g・野菜の量: 24g
調理時間 60分



簡単だね!

～作り方～

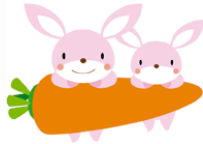
- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② バターを室温に戻しておく。
- ③ にんじんはみじん切りにする。
- ④ バターをクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで練る。さらに、溶き卵を加え混ぜる。
- ⑤ ふるった粉類を加え、粉っぽさがなくなる程度にさっくりと混ぜる。
- ⑥ にんじんとバニラエッセンスを加えて切るようにさっくり混ぜる。
- ⑦ 天板にクッキングシートをしき、⑥をスプーンですくって、500円玉位の大きさにまとめて並べる。
- ⑧ 170℃のオーブンで15～20分焼く。



いい香りがしてきたよ～



「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん 心も体も ポッカポカ



みちかな野菜 7千情報



旬：4月～7月、11月～12月

特徴：昔のにんじんに比べると現在のにんじんは独特のにおいが減り、甘みが強くなりました。

栄養：ビタミンA(β-カロテン)が含まれている量がダントツに多いです。皮の下に多く含まれているので、できるだけむかずに調理するとよいでしょう。

pick up

にんじん

かぼちゃ

旬：5月～9月

特徴：「冬至に食べると病気にならない」と古くからいわれているように、栄養価が高い食材です。

栄養：カロテンやビタミン類が豊富です。特にビタミンA(β-カロテン)やビタミンEが多く含まれています。



3大アレルゲン（卵・乳・小麦）不使用の
手作りおやつ♪

かぼちゃぼーろ



いくつ食べ
ようかな♪

材料(つくりやすい分量:約20個分)

かぼちゃ	60g
砂糖	大さじ1(9g)
片栗粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)
なたね油	大さじ3(36g)

栄養価(7個分)

熱量:204kcal・たんぱく質:0.4g
 脂質:12.7g・カルシウム:38mg
 鉄分:0.2mg・食物繊維:0.6g
 食塩相当量:0.2g・野菜の量:17.5g
 調理時間 50分

(作り方)

- ① かぼちゃは種と皮を取り除いた後、2cm角に切り、やわらかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークでつぶす。
- ② ①に残りの材料すべて(砂糖、片栗粉、ベーキングパウダー、なたね油)を加えてさらにフォークで押しつけるようにして、ひとまとめにする。
- ③ 2cmくらいのボール状にし、オーブンシートを敷いた天板に並べ、160度のオーブンで18～20分焼く。15分位室温におき、冷めたらできあがり。



お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)