

いただきます ごちそうさま

湯沢市雄勝郡保育協議会 栄養士部会発行 令和6年11月



四季の『食』を味わいましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け季節ごとに食を楽しむことができます。特に『秋』は、炊きあがりがかピカピカしている新米、甘くておいしいフルーツがスーパーや産地直送コーナーにたくさん並び季節です。栄養価も高い旬のものをぜひ食卓に取り入れ、季節の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。



カリカリ焼きおにぎり (2ヶ分)

【材料】

ごはん 茶碗2杯
とろけるチーズ 適量
しょうゆ 適量
かつお節 1パック (4~5g)
オリーブ油 大さじ2

★なるべく薄く作るとカリカリに焼きあがります！

【作り方】

- ① ごはんにチーズ・かつお節しょうゆを混ぜる。
- ② ①のごはんでおにぎりになるべく薄く作る。
- ③ フライパンにオリーブ油をしきカリカリになるよう焼く。



フルーツサンド (2人分)



【材料】

食パン 2枚
生クリーム (ホイップ) 適量
砂糖 お好みの量
お好きなフルーツ
(ぶどう、柿、みかん、バナナ
いちご、キウイフルーツなど)

【作り方】

- ① 生クリームにお好みの量の砂糖を加え固めに泡立てる。
- ② 食パン1枚に、薄く均一に生クリームを塗る。
- ③ もう1枚の食パンに中心部が少し高くなるように生クリームを塗る。
- ④ カットして水分を拭き取ったフルーツを③に並べる。
- ⑤ ④に②をのせ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 冷えたら温めた包丁で切る。

★断面をイメージしながらフルーツを並べきれいな断面のためにフルーツの水気をペーパー等でよく取り、包丁はよく切れるものを使用してください！

アップルパイ



【作り方】

【材料】

りんご 1個
砂糖 100g
水 適量
市販のパイシート 2枚

★りんごと砂糖の量は、お好みで！

- ① りんごは皮をむいて1cmの角切りにする。
- ② 鍋にりんご・砂糖・ひたひたの水を入れ汁気がなくなるまで煮込む。
- ③ ②を火からはずして粗熱をとる。
- ④ パイシートを常温で解凍する。冷めた②をのせてもう一枚のパイシートを被せる。
- ⑤ オーブンを180℃で予熱する。
- ⑥ 鉄板にクッキングシートをしき、④をのせ食べやすい大きさにカットして15分焼く。



ぼたっこといぶりがっこの混ぜご飯 (2人分)



【材料】

ぼたっこ (甘口) 適量
いぶりがっこ 適量
小松菜 適量
炊きたてごはん 茶碗2杯
白ごま 適量

★小松菜の代わりに、三つ葉やせりなどでもおいしいです♪

【作り方】

- ① ぼたっこは焼いてほぐしておく。
- ② いぶりがっこは好みの大きさのみじん切りにする。
- ③ 小松菜は色よくゆでて細かく刻む。
- ④ 炊きたてのごはんに、①②③を入れ軽くやさしく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にもって白ごまを振りかける。

りんごのケーキ

【作り方】

【材料】

りんご 1/2個
砂糖 10g
ホットケーキミックス 100g
牛乳 50ml ※豆乳でもOK
米油 15g ※お好みの油でもOK
アルミカップ (8号) 5個



★りんごの切り方で食べた時の感じが違うので、スライス、すりおろし等いろいろ試して楽しんでみてください♪

- ① りんごは皮をむいて食べやすい大きさの角切りにし、耐熱皿に入れ上から砂糖をまぶし、ラップをして600w3分加熱し粗熱をとっておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス・牛乳・米油を混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 天板にアルミカップを並べ、②を7分目くらい流し入れる。
- ④ 180℃のオーブンで20~25分焼く。
(焦げそうな場合アルミホイルをかぶせる)
- ⑤ 焼きあがったら、竹串などで火が通っているか確認する。串に生地がつかなければ出来上がり。