

食育通信12月号

毎月19日は「食育の日」です。

食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月の特集は

ベジトレおすすめレシピ

です

「ベジトレ」とは・・・「野菜嫌い克服のための練習」を意味します。

保育所では、和風の味付けやうま味のある食品を使用した料理が人気です。和え物や汁物にはツナ、肉類、のりやチーズ等うま味をアップしてみましょう。

食育通信12月号では、ベジトレにおすすめの、野菜を使ったおやつを紹介します。

かぼちゃプリン



【材料と分量（1人分）】

かぼちゃ	13g
にんじん	3g
牛乳	30 cc
砂糖	4g
卵	20g

野菜スノーボールクッキー



【材料と分量（1人分）】

バター	7g
砂糖	4g
小麦粉	14g
にんじん	3g
ほうれん草	3g
粉砂糖	3g

【作り方】

- ① かぼちゃ、にんじんは茹で、牛乳と一緒にミキサーにかける
- ② ①に砂糖と卵を入れてよく混ぜる。
- ③ ②をこして、型に流し入れる。
- ④ 天板に水をはり、150℃のオーブンで35分程度焼く。

【作り方】

- ① にんじん、ほうれん草はそれぞれやわらかく茹で、すりつぶす（裏ごしてもOK）。
- ② 常温に戻したバターに、砂糖を加えすり混ぜ、2つに分け、①のにんじんとほうれん草をそれぞれ混ぜる。
- ③ ②に半分の小麦粉をそれぞれふるい入れ、さっくり混ぜて塊にし、丸める。
- ④ 170℃のオーブンで20分程度焼き、荒熱が取れたら温かいうちに粉砂糖をまぶす。

ベジトレのポイントについては、「食育通信11月号」をご覧ください。

食育通信は、食育の日

に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』のページをご覧ください。

来月1月号の特集は「朝ごはんパワーアップ！」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局（久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp