



# きゅうしょくだより



R7年 12月号 あおぞら保育園

早いもので今年もあと1か月となりました。街はクリスマスマード一色ですね。子供たちもとても楽しみにしていると思います。今月は、クリスマスのデザートにもピッタリな「米粉と豆腐のブラウニー」をご紹介いたします。卵も小麦粉も使わず、材料を混ぜて焼くだけなのでとても簡単です！ご家庭でも試してみてはいかがでしょうか。

## <材料 6×21cmバット1個分>

- 米粉 60g
- コーンスターチ 大さじ2
- ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- ココアパウダー 大さじ2
- バター 45g
- 木綿豆腐 150g
- 砂糖 60g



## <作り方>

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② ボウルに●をふるいでふるって入れる。
- ③ 木綿豆腐をフードプロセッサーにかける  
か裏ごしをしてなめらかにする。
- ④ バターをレンジで溶かす。
- ⑤ ②のボウルに全ての材料を入れてゴムべ  
ラでよく混ぜる。
- ⑥ バットにクッキングシートを敷き、生地  
を入れて上を平らにし、170℃で20分程  
焼き、生地が付いてこなければ完成。



## 《木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いは？》

木綿豆腐と絹ごし豆腐は何が違うのか不思議に思ったことはありませんか。木綿豆腐は、豆乳から上澄みを除いて重しの力で形作ったものです。一方、絹ごし豆腐は豆乳全体を固めたものです。水分が少ない分、木綿豆腐の方が栄養素の含有量が多くなっていますが、大きくは変わらないので、料理によって使い分けてみてください。



## 《冬至になぜかぼちゃを食べるの？》

冬至が近づくと、スーパーなどでかぼちゃを多く見かけます。かぼちゃの旬は夏ですが、夏に収穫したかぼちは水分が多く、あつさりとした甘さをもっています。収穫してすぐに食べるより、冬場までじっくりと追熟させたかぼちは栄養価も高くなるため「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という先人の知恵が、現在にも生きているのではないでしょうか。また、冬至に「ん」のつくものを食べると「運気・根気」が呼び込めると言われています。あおぞら保育園でも冬至の日に、「七運汁」を提供します。7つの「ん」が入った食材を使用します。何が入っていたかお子様とお話してみてはいかがでしょうか。