

2016年度第3回 SYOKUIKU 「体にいいおやつ」

今年度最後のSYOKUIKUは「おやつ」作りをしました。

簡単に手に入る材料で簡単にできるおやつを教わりました。

参加してくれたのはフィリピンの女性5人と男性1人です。おやつ4品をほんとうに短時間で作ってしまい、みんなで美味しくいただきました。仕事で漬けたキムチを持ってきてくれたので、こちらも一緒にいただきました。子どもにとっては栄養の補助としての役割が大きいですが、大人にとっては気分を変えたり、その場を和ます一品となる手作りおやつでした。



大人気!!豆乳プリンの作り方

<材料>豆乳 400cc、粉寒天 10g、水 300cc、砂糖 90g、市販のケーキシロップ

<作り方>

- ①お鍋に砂糖と粉寒天を入れてまぜる。
- ②①に水を入れて火にかける。2分間沸騰させる。
- ③火を消してから、豆乳を入れる。
- ④コップやプリンの型に入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤固まったらケーキシロップを入れてできあがり。

おからととうもろこしのパンケーキをおやつ用に作りました。

まず、先生が私たちに使用する材料を説明をしてくださり、粉はジャガイモ、トウモロコシ、サツマイモなどから作られていることを知りました。先生が私たちにそれぞれの粉を手に取り、試してみるように言われました。そして、味を良くするためには異なった粉を使わなくてはならないことを教えられました。

私たちは4つのスナックを作りました。そのうち、おからとトウモロコシのパンケーキは、あまり甘くなく準備も簡単で時間もかからず私は好きです。

これらのスナックは私にとって初めて食べたものでまた、次の料理教室にもぜひ参加したいと思います。

マヴィー 安西

