

親子クッキング レポート

さつまいもチョコバナナおやきを作りました!

- ① さつまいもは皮をむき、小さく切って水にさらし、鍋で炊いてやわらかくして水分をとばします。
- ② ボウルに白玉粉と小麦粉を入れ混ぜ、さつまいもを加えます。
- ③ ②をこねて、水を少しずつ加えて、さらにこね、耳たぶよりもかためにまとまるようにします。
- ④ ③を6等分にし、小さく切ったチョコと一口大のバナナをくるんだら、1cmくらいの厚さになるよう形成します。
- ⑤ 熱したフライパン(ホットプレート)に油を敷き、少し弱めの中火で焼きます。両面が透明っぽくなり、焼き色がついたらできあがりです。



材料

親子2人前
(6~8個)

- さつまいも(皮をむき下茹でしたもの) …… 100g
- バナナ …… 1/2本
- ホワイトチョコ …… 20g
- 白玉粉 …… 50g
- 小麦粉 …… 20g
- 水 …… 50cc
- サラダ油 …… 少々
- 砂糖(必要に応じて) …… 小さじ2程度
- リンゴ(飾り付け用) …… 適宜

★ さつまいもの甘みが足りない時は、お好みで砂糖をかけてください。



ワンポイント バナナもチョコもとろとろになって、やわらかいおやきがとってもおいしいですよ。
アドバイス ハムとチーズなど、中に入れる具材を変えても楽しいです。

子ども・子育てプラザで ママといっしょに作ったよ!

みんなもおうちで作ってみてね!

さつまいもをつぶして	しっかりこねたら	まるめます	チョコとバナナを包んだら	ちょっと飾りをつけました
フライパンで焼くのはママにまかせて!	焼いている間にリンゴとバナナの飾り切りに挑戦!	やわらかいバナナを切ってみました	できあがり! おいしいでしょ?	使ったお皿は自分で洗いました

子ども用の包丁もあります

『大阪市たべやんレシピ』を知っていますか?

『たべやんレシピ』では、栄養バランスのとれた食生活と野菜摂取量の増加にむけて「簡単で」「めんどくさくない」レシピや食育情報を発信しています。

『キッズレシピ』というカテゴリの中に、子どもといっしょに作れるレシピが紹介されていますので、右のQRコードからアクセスしてみてくださいね!

<https://cookpad.com/kitchen/38549479>



ふくしま子育て情報

フツピィキッズ

2021 冬

●発行/福島区子ども・子育てプラザ ●協力/福島区子育て支援連絡会

おうちあそび 特集号

おうちあそび

STAY HOME

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、おうちで遊ぶことが多くなってきましたね。ちょっとずつ外でも遊べるようになってきましたが、今回のフツピィキッズでは、おうち時間を楽しく過ごすヒントをご紹介します。

本であそぼう!

本を読んであげたいけど、買って失敗したくないし... という方には、図書館は強い味方です! 図書館までお散歩に行ったら、お気に入りの本が見つかるかも!

※初めて借りる時は、図書館カードを作るために、氏名と住所が確認できるものを持って行きましょう。

図書館の中に入ると、子どもの本が選びやすいようにレイアウトされています。区民センターの3階にありますので、一度のそいでみてね。

こんな本いかが?

<0014386041>
藤田浩子の
ハンカチでおはなし
藤田 浩子/編著
保坂 あけみ/絵
一声社 2017刊

<0014166264>
幼児から
かげはどこ
(幼児絵本ふしぎなたねシリーズ)
木坂 涼/ぶん
辻 恵子/え
福音館書店 2016刊

ハンカチや布を使って、おうちの中でも手軽に楽しめる遊びを紹介した本。

かげの不思議さとおもしろさをリズミカルな言葉で伝えている絵本。晴れた日にはかげふみ遊びもいいかもね。きっと、身体があつたまるよ!

大阪市立福島図書館

福島区吉野3-17-23 ☎06-6468-2336

開館時間 ●火~金(第3木は休館)…10:00~19:00 ●土・日、祝・休日…10:00~17:00

休館日 ●月・毎月第3木(祝・休日の場合は開館) ●年末年始(12/29~1/4) ●蔵書点検期間

■福島区子育て支援連絡会参加団体

●保育所・保育園/野田保育所、海老江保育所、吉野保育所、新家保育園、中之島ひばり保育園、ふじのもり保育園、鷺洲マーヤ保育園、あい保育園海老江、あい保育園玉川、どんぐりこ福島吉野保育園、優心保育園、新福島ちどり保育園、吉野かいせい保育園、ソフィア吉野保育園、吉野ちとせ保育園、海老江ひばり保育園、あい・あい保育園鷺洲園、アポロ鷺洲保育園、クオリスキッズ野田保育園 ●幼保連携型認定こども園/和光園、第二和光園、玉川ひばりこども園、海西ひばりこども園 ●幼稚園/西野田幼稚園、貴江田幼稚園、海老江西幼稚園、愛輝幼稚園、下福島幼稚園、福島幼稚園、大開幼稚園 ●小規模保育施設/ほっこりひばり保育園、小規模保育園育大開園、小規模保育園福島本園、KIDSR00MBaby-beeふくしま園、あい・あい保育園中之島園、げんき保育園吉野園、キッズステーション あすなろっこ、くじら保育園海老江園、アップル保育園 野田、まんまる保育園、のだふじひばり保育園、海東ひばりベビーセンター ●各地区民生委員児童委員協議会主任児童委員 ●各地域活動協議会子育てサロン/玉川にここサークル、野田のひっこくらぶ、吉野子どもの広場、ひだまりサロン・しんげ、大開子育てひろば あそぼ、鷺洲すくすくサロン、チャイルドサロン海老江東、おいで!!子育て仲間海老江西 ●子育て支援グループ/チャオネット、なかよし文庫、オレンジボエム、ほっこりハウス、ななとこちゃんひろば、福・福文庫、きずなG、ママカフェスペシャル、子育てサポートhahatoco(ハハトコ) ●関係機関/福島子育て支援センター、ファミリーサポートセンター福島、福島図書館、病児保育室リトルベアー、キリンさんのおうち、ママcafe@fukushima、ふじまめっこルーム ●事務局/福島区子ども・子育てプラザ、福島区保健福祉センター、福島区社会福祉協議会

R3.12.3.500