

栄養士より

(区役所3階34番)

浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9882

食育広場 ～みんなで食べたらおいしいね～

誰かと一緒にごはんを食べることを「共食」といいます。「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」などと話し合いながら食べると、食事が楽しく、美味しく感じられます☆苦手な食材を克服するきっかけになることも！1日1回は共食の機会をつくりましょう♪

今が旬！みかんの話

冬になると恋しくなるのが、みかんとコタツ。みかんはビタミンCがそのままとれて、免疫機能を高めてくれます。

風邪の予防にも良いですね。

疲労回復の効果があるクエン酸も含まれていますよ。



一緒に作ろう！フルーツパンケーキ

材料（4つ分）

- | | | |
|----------------|------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 100g | |
| ・卵 | 1個 | |
| ・水 | 50ml | } A |
| ・はちみつ | 大さじ1 | |
| ・油 | 少々 | |
| ・みかん（缶詰め） | 1缶 | |
| ・ホイップクリーム（あれば） | | |

作り方

- ① Aをボウルに入れて泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ②フライパンに油を薄くひき、①を楕円形になるように流してフタをする。
- ③生地表面にポツポツと穴が開いてきたら裏返して焼く。
- ④粗熱のとれた③にみかん、ホイップクリームをトッピングする。