

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
・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生地の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。