

あまみっ子の「歯に良いおやつ②」レシピ

～美味しくて子どもの歯も身体も元気になるおやつ～

地域の食材を使って簡単にできるおやつを8020運動推進員が考えました。

スキムミルク入りよもぎお焼き

(材料4～6人分)

茹でたよもぎ 40g もち粉 100g 小麦粉 25g
ソーダ 小さじ1 黒糖粉 100g スキムミルク 16g
水 200cc 卵(M) 1個 ピーナツ粉 大さじ2
いりごま 小さじ2 サラダ油 適量

(作り方)

- ①よもぎをすり鉢ですりつぶす。(ミキサーを使用してもよい)
- ②ボールにもち粉、小麦粉、ソーダを入れて混ぜ合わせ、スキムミルク、黒糖粉を加えて混ぜる。
- ③②に①と溶いた卵を加え、水を少しずつ加えながらやわらかく混ぜあわせる。(とろっと流れるやわらかさ)
- ④フライパンを熱して油をひき③を大さじ1杯ずつの大きさになるように流し入れてその上にピーナツ粉といりごまを乗せ火を弱めて蓋をし、表面が乾いたらひっくり返して焼く。

※スキムミルクでカルシウムアップ!

吸収のよいカルシウムをしっかりとりとることによって骨を強くし、歯も強くなります。

(ワンポイント)

この分量で20枚くらいできます。



奄美市 時 峯子

カメカメごまピー

(材料4人分)

生ピーナツ 300g 黒糖粉 150g
スキムミルク 大さじ5 白ごま 50g

(作り方)

- ①黒糖粉は固まりをつぶし、スキムミルクと混ぜておく。
- ②小鍋に白ごまを煎り温めておく。(いりごまでもよい)
- ③大きめのフライパンか無水鍋を温めて生ピーナツを煎る。(火加減は強～中火でさい箸でカリッとなるまで煎る)
- ④③の鍋に火をつけたまま①を入れまんべんなくまぜ黒糖粉が溶けるまで火加減を強弱しながらピーナツをからめる。
- ⑤④に②を入れ火加減を強弱しながら全体にごまをからめる。
- ⑥全体にごまがからんだら、火をとめ大急ぎで広めのパットもしくは大きめの鍋にさい箸でひっつかないように広げる。

※ごまとスキムミルク、黒糖がからんだピーナツは最後の一粒までもカメカメしないと飲み込むことが出来ない。歯と顎によいおやつだと思います。

(ワンポイント)

さめたら保存袋に入れておくとカリカリの状態でも保存できます。



奄美市 原永 ノシ子

カルシウム満点おかき

(材料4人分)

ごはん 230g 粉チーズ 15g スキムミルク 5g
しらす 15g とろろ昆布 2g ごま 小さじ2
揚げ油適量

(作り方)

- ①しらすはフライパンに油をしき、カリカリにする。
- ②しらすととろろ昆布は細かくハサミで切っておく。
- ③粉チーズ、スキムミルク、しらす、とろろ昆布、ごまをビニールに入れ調合する。
- ④ごはんを③をすり鉢またはボールに入れ、すりこぎでつぶす。(フードプロセッサーでも出来ます)
- ⑤④をクッキングシートではさみ、まな板にのせ、麺棒でうすくのばす。
- ⑥⑤を適当な形に切り、油であげる。

※カルシウムたっぷりのおかきです、パリパリと歯ごたえもあります。

(ワンポイント)

あおさや五穀米等を使ってアレンジもできます。



龍郷町 村上 早苗

タンカンマーマレードのスコーン

(材料4人分)

A[小麦粉 150g きび糖 大さじ1 ベーキングパウダー 小さじ1/2]
B[豆乳(成分無調整) 大さじ4 サラダ油 大さじ3 酢小さじ 1/2]
タンカンマーマレード 50g アーモンドダイズ 30g

(作り方)

- ①ボールにAの粉類を入れゴムベラで混ぜます。
 - ②よく混ぜ合わせたBを①に入れ、さっくり混ぜます。(粉っぽさが残るくらい)
 - ③タンカンマーマレードとアーモンドダイズを加えこねないように混ぜます。
 - ④ボールの中で数回おりたたみ、ひとまとめにします。
 - ⑤打ち粉をふった台にのせ、手のひらで厚さ1.5cmくらいの長方形に伸ばします。
 - ⑥3×5に切り、クッキングシートをひいた天板にならべます。
 - ⑦200度に予熱したオーブンで15分間焼きます。
- ※スコーンは砂糖ひかえめのおやつです。

(ワンポイント)

さめたらレンジで温めなおすとおいしく食べられます。



奄美市 都 八代美