

＊ ＊ こどもの手作りおやつ ＊ ＊

平成30年12月20日 清川村乳幼児健康診査

☆かぼちゃチーズマフィン☆



材料（直径5センチのカップ7個分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・50g

クリームチーズ・・・・・・・・40g

バター（無塩）・・・・・・・・60g

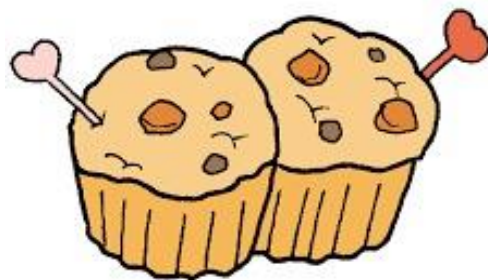
砂糖・・・・・・・・・・50g

卵・・・・・・・・・・1個

A { 薄力粉・・・・・・・・120g
ベーキングパウダー・・・・小さじ1

●作り方

- ① かぼちゃは皮付きのまま1cm角に切り、ラップに包んで電子レンジ（600w）で1分30秒加熱する。クリームチーズは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やす。
- ② ボウルにバターを入れて、泡立て器でクリーム状になめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えて、空気を含ませるように大きく混ぜ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②の中に、溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、Aを加えて、ゴムべらで底から返すようにして混ぜる。（粉っぽさがなくなるまで）
- ④ ③に①を加えて、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の生地をスプーンですくって型に入れ、180℃のオーブンで20～30分焼き、型のまま粗熱をとる。



協力：清川村食生活改善推進団体もみじ会

【参考】

●子どものおやつ目的

- ①栄養の補給 子どもは一度に多くは食べられず、一日に必要な栄養を三度の食事だけでは摂りきれないので、おやつで補います。
- ②休養の時間 子どもの活発な生活の中で、疲れをとったり、気分転換や情緒の安定を図ります
- ③良い習慣づくり おやつの前に手を洗い、座って食べる、なるべく買い食いを避ける、食べた後に歯磨きをしてむし歯を予防することも大切です。



●原材料や添加物について

本来手作りであれば日持ちしないのに、賞味期限が長かったり常温で販売されているもの、甘味・辛味・塩味などの濃い味ものは、保存料・化学調味料などの添加物が含まれていることが多くあります。

市販のものを選ぶ時は、賞味期限や原材料などをチェックし、健康面に配慮されているか確認をしましょう。たとえば、かりんとう、いもけんぴ、素揚げした野菜や果物、ドライフルーツなどの昔ながらの素朴なお菓子や、加工過程の少ないもの、もちろん、お菓子にとらわれず、季節の果物などもお勧めです。