



笑顔いっぱいの
「おいしい」をありがとう!!



みんなで学ぼう、体験しよう
お絵かきホットケーキ作り



徳島県栄養士の管理栄養士・小林雅代さん、小島瑠美さんを講師に迎え、みんなで学ぼう、体験しよう「お絵かきホットケーキ作り」を開催。午前、午後の部で親子連れ12組40人が参加し、好きなキャラクターや絵を描き入れたホットケーキ作りに挑戦しました。家庭のキッチンとは違い、親子で広い料理テーブルを囲み、お互いの作業を褒め合ったり、ハプニングに驚いたり、料理の工程を楽しみました。それぞれの家族の個性豊かなホットケーキが焼き上がると、おいしそうにほお張る子どもたちや、大事そうに持ち帰る親子の姿がありました。

【開催日時】2月11日(水・祝) 午前の部10:30~12:00、午後の部13:00~14:30 【会場】徳島市ふれあい健康館2F調理実習室、参加無料
【講師】徳島県栄養士会 管理栄養士・小林雅代さん、小島瑠美さん
主催：はぐみ徳島実行委員会、徳島新聞社 協賛：阿波銀行、大王製紙 協力・監修：徳島県栄養士会

はぐみ徳島は「出産や育児に夢の持てる社会づくり」を推進しています



はぐみ徳島実行委員会事務局
(徳島新聞社事業部内：徳島市中徳島町2-5-2)
電話：088-655-7331(平日9:30~17:30)



お絵かきホットケーキレシビ

【材 料】約6枚分
◎ホットケーキミックス=150g
◎卵=1個 ◎牛乳=100ml ◎油=適宜
◎ニンジン=約30g◎ブロッコリー=約30g
〈野菜ペースト〉

2種類の野菜ペースト(ニンジン・ブロッコリー)は事前で作っておく。各野菜100gを柔らかく茹で、ミキサーやブレンダーで滑らかにする※野菜ペーストは、茹でて刻んでも可、すりおろしニンジンでも可

〈お絵かき用ココア生地〉

◎ココア=小さじ1/2 ◎水=小さじ2
◎絞り袋=ビニール袋(小)

【作り方】

●ホットケーキ生地を準備する

①▶ボウルに卵を割り、牛乳を加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスも加え、軽く混ぜる

●お絵かき用のココア生地を作る

②▶別のボウルにココアと水小さじ2を入れて混ぜ①の約1/6量を加えて混ぜて、絞り袋(ビニール袋小)に入れ、袋の上はクリップや輪ゴムで止める

●2種類の野菜入りの生地を作る

③▶①の残りの生地を2つに分け、それぞれにニンジンとブロッコリーの野菜ペーストを加えて混ぜ、2種類の生地を作る

●絵を描き焼き上げる

④▶お絵かき用ココア生地の絞り袋の先をハサミで切る

⑤▶油を薄く塗ったフライパンに②のお絵かき用ココア生地の絞り袋で絵を描いて弱火で焼き、乾いたら③の野菜生地をお玉ですくって絵が隠れるように丸に乗せる

⑥▶生地表面に小さな泡がでたら、ひっくり返して裏面も焼いて完成
※ニンジン、ブロッコリーの生地をそれぞれ焼いたり、2種類の生地をミックスしたりなど、自由を楽しみながら作ってみましょう

