



東淀川区キャラクター
「こぶしの みのりちゃん」

子育て情報

楽しく子育て みんなで子育て

GoGo みのりちゃん

2,3月号

令和3年2月1日発行

(偶数月発行)

お問合せ：東淀川区役所 保健福祉課 子育て支援室 ☎4809-9854 協力 東淀川区子育て支援事業者連絡会



一緒にしよう！おうちで簡単クッキング



クッキングは、“食”への関心を高めます。

今回は、区内の保育園で行ったクッキングをご紹介します。少しの材料で簡単に作れるので、ぜひお家でも作ってみてください！！作る楽しさや食べる喜びを味わいながら親子の楽しい時間にもなりますよ♪

ジャムを作ろう！！

いい匂い

どんな味かな



最初にレシピを見ながら材料や作り方をチェック。準備が出来たら、さあジャム作り！

ブルーベリーがだんだんつぶれてジャム状になると、とてもいい香りがしてきました。甘いお砂糖や仕上げのレモン汁を入れるのも子どもたちの担当です。鍋をゆっくり混ぜながら、やりとりもゆっくり楽しめましたよ。



【ジャムの作り方】



○材料

・ブルーベリー 250g ・レモン汁 5g ・砂糖 125g

○作り方

- ①きれいに洗ったブルーベリーを鍋に入れて中火で加熱します。
- ②水分が出てきたら強火に変えて、あくが出てきたらあくを取ります。
- ③20分ほど、煮詰めたら砂糖を加えてさらに煮詰めます。
- ④最後にレモン汁を加えて煮詰めれば完成です。

※ 今の季節のおすすめは「いちご」他にリンゴ、みかん・・・旬の果物でどうぞ！
食材に合わせて切って煮てくださいね。

ジャムを使ったおやつ

いろいろなジャムでゼリーを作ることができます

○材料 (3~4人分)

・ジャム 75g ・寒天 3g ・水 450g (お好みで砂糖 15g)

○作り方

- ①鍋に寒天と水を入れてよく混ぜ沸騰させます。沸騰後2分間加熱します。
- ②鍋の中にジャムとお好みで砂糖を入れ、しっかり混ぜます。
- ③その後カップに入れて1時間ほど冷やすと完成です！

