

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 子供と楽しむクリスマス ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご食育ソムリエ：星野 幸代

今年も早いもので12月に入りました！12月といえば、クリスマスですね！

クリスマスといえば、子供も大人もうれしい行事のひとつです。

今年のクリスマスは子供と一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？

クリスマスはケーキが欠かせないですよね。子供が喜んでお手伝いをしてくれるようなクリスマスケーキを作ってみませんか？

今が旬の野菜を使って、簡単クリスマスツリーのケーキ、そしてクリスマスの献立に是非オススメしたい、色鮮やかなミネストローネをご紹介します。



＜クリスマスツリーのケーキ＞

ホットケーキミックス粉を使って、油であげないヘルシードーナツを作ってみました。抹茶やココア味のドーナツを作って、ツリーの色を再現しました。あとはホイップなどでデコレーションしたら、簡単に出来上がります。

＜クリスマスミネストローネ＞

トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ等たくさんの野菜が入っていて、目にも彩りが良く、野菜が豊富に摂れます。

今が旬の秋冬人参が店内にはたくさん出荷されております。是非お試しください。

ミネストローネの他にも、人参スープ、かぼちゃスープもおすすすめです！



お菓子作りには色々な種類の野菜がありますが、しよいか〜ごには今が旬の野菜がたくさん揃っています。

【かぼちゃ】

色々な種類が出ていますが、お菓子作りには、えびすかぼちゃが水分が少ないので適しています。

【さつま芋】

紅あずまは甘味が多く、どんなお菓子にも合います。

この機会に是非しよいか〜ごに出荷されている野菜でお菓子作りに挑戦してみてください！