

心もうれしい。からだもうれしい。 手づくりスイーツ

ちょっとお腹がすいた時、飲み物だけじゃ何だかさみしい時。
手軽だからとついつい市販のスイーツを買うことってありますよね。
「わざわざ手づくりするのは面倒」と思いがちですが、手づくりスイーツにはたくさんのメリットがあります。
家庭にある身近な食材でできる、簡単スイーツを作ってみませんか？



手づくり スイーツの メリット



メリット

1 原材料がはっきりわかる
「〇〇県産の小麦粉」や「△△国のドライフルーツ」など、手づくりなら素材がどこで生産されたものか自分の目で確かめることができます。

メリット

2 オーバーしがちな糖分、油分などを調節できる
砂糖や油脂は、少量でも食べた時の満足感が生まれますが、市販品は意外と多く使われており、注意が必要です。

メリット

3 合成食品添加物などは使わない
食感や長期保存目的で使われる合成食品添加物も、数日で食べきる手づくりならもちろん不要です。また市販品の原材料は、合成食品添加物のすべてが記載されていないことも。(※キャリーオーバーについては右ページ参照)

メリット

**4 そして…
とっても美味しく
感じられる**
自分で作ると「おいしい!」と感じるのが手作りの醍醐味。
苦手な食材も細かく切って混ぜ込めば、いつの間にか栄養補給もできちゃいます。



お子さんと一緒につくれば、
食育やコミュニケーションの場
としても活躍できます

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

素材の甘味を活かし 豆腐でふんわり仕上げた

ごまとさつま芋の お豆腐マフィン



豆腐の効果で、
油は少な目でもしっとり仕上がる。
優しい甘味のマフィンです。

1個分:食費&栄養価

エネルギー	134kcal
タンパク質	3.5g

材料・マフィンカップ4個分
絹ごし豆腐…………… 60g なたね油…………… 小さじ1
ホットケーキミックス…………… 60g さつま芋…………… 中1/3本
はちみつ…………… 大さじ1/2 いらごま(黒)…………… 大さじ1
溶き卵…………… 1/3個分 豆乳または牛乳…………… 40cc

作り方
①豆腐は裏ごしするか、ゴムべら等でなめらかに練る。さつま芋は角切りにして、2割程度は飾り用に取っておく。
②ボウルに①の豆腐とはちみつ、なたね油、炒りごまを入れてよく混ぜる。
③溶き卵と、豆乳(または牛乳)を少量ずつ加え混ぜ、ホットケーキミックスとさつま芋を加えて切り混ぜる。
④飾り用のさつま芋を上に乗せ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
※ホットケーキミックスの量を100gに増やし、なたね油を0gに、豆乳の量を調整して揚げれば、豆腐ドーナツに。

子どものおやつ の目的は「栄養補給」



大人は「嗜好品」として摂るイメージのあるスイーツですが、子どものおやつは、1日の食事で不足するエネルギーや栄養を補う目的もあります。
ふだん不足しがちなミネラルの含む食材を取り入れるのがおすすめです。



大豆のたんぱく質・不溶性食物繊維のほか、
鉄や亜鉛などミネラルも摂れる

きなことおからの フルーツバー



不溶性食物繊維、鉄や亜鉛などのミネラルが多く含まれています。

2本分:食費&栄養価

エネルギー	102kcal
タンパク質	3.0g

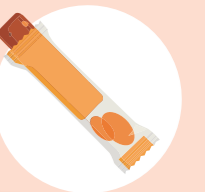
材料・小さめ8本分
おからパウダー…………… 12g なたね油…………… 大さじ1/2
きな粉…………… 大さじ3 豆乳または牛乳…………… 40cc
片栗粉…………… 大さじ2 ドライフルーツ、ナッツ等
はちみつ…………… 大さじ1 …… お好みで計15g

作り方
①ドライフルーツやナッツは5mm程度に刻む。
②ボウルに豆乳以外の材料を入れてよく混ぜ、豆乳を少量ずつ加えて混ぜる。
③ひとまとまりになったら10分程度冷蔵庫で生地を休ませる。
④1.5cm厚さの長方形に整え、8等分したら、トースターで10~15分程度(750Wの場合約12分)焼く。(焦げそうになったら途中でアルミホイルを被せる)

本当にヘルシー？ ～市販のシリアルバー～

健康的なイメージをうたった市販スイーツは脂質・糖質の摂り過ぎに。また、ドライフルーツに使用されることの多い亜硝酸塩などの漂白剤は、**キャリーオーバー**※として原材料に表示されないことも。

※**キャリーオーバー**とは？
下にある両方の条件を満たす食品添加物のこと。
①原材料を製造する時に使われるが、その原材料を用いて製造する食品には使われない。
②完成した食品に、原材料から持ち越された食品添加物が、効果が発揮できる量より少ない量しか含まれない。



栄養成分表示1本(30g)当たり

エネルギー	136kcal
タンパク質	4.5g
脂質	7.2g
糖質	11.7g