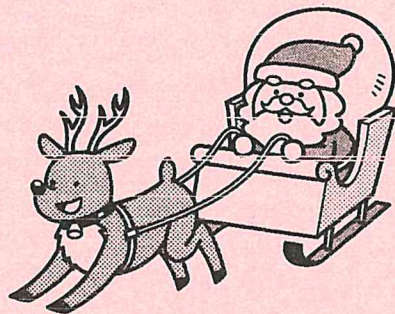


たのしくたべようニュース



クリスマス

もうすぐ子どもたちが楽しみにしているクリスマスです。クリスマスツリーのかざりつけをしたり、クリスマス料理を食べたりして楽しみましょう。



クリスマスにチャレンジ

親子でクッキング

クリスマスに子どもと一緒に料理や菓子を手作りしてみませんか？
子どもに手伝ってもらうと、大切なコミュニケーションの場になります。また、仕事を任せると責任感が生まれ、食への興味が深まります。



クッキーづくり 子どもができる手伝い

手伝いがうまくできなくても、褒めたり、感謝の気持ちを伝えたりすることで子どもの意欲につながります。

卵を割る



材料を混ぜる



生地をのばす



型でぬく



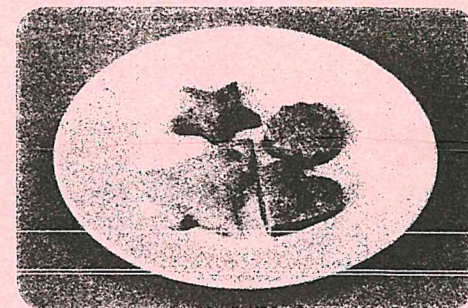
基本のクッキーのつくり方

材料

- ・薄力粉200g
- ・無塩バター90g
- ・グラニュー糖80g
- ・卵黄1個分

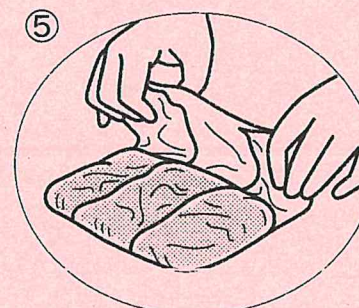
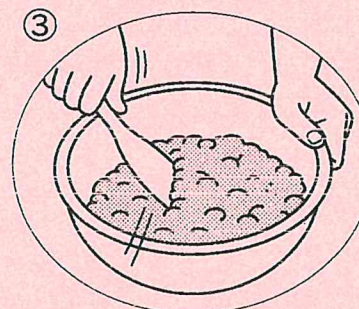
用意するもの

- ・ボウル
- ・泡立て器
- ・ゴムベラ
- ・ふるい
- ・ラップフィルム
- ・めん棒
- ・ぬき型
- ・クッキングシート



つくり方

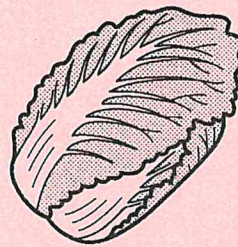
- ① ボウルに室温に戻したバターを入れて泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ② ①にグラニュー糖を2回にわけて入れてよく混ぜ、卵黄を加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉を半分加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜ、なじんだら残りも加えて練らずに混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなったらひとつにまとめる。
- ⑤ 生地を少し平らにして、ラップフィルムで包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ⑥ 台に薄力粉（分量外）をまぶして、生地を5mmくらいの厚さにのばして型でぬく。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで約12～15分焼く。



※クッキーをツリーに飾る場合は、⑥の型でぬく時にストローなどで穴を開けます。

おいしい旬の食べ物

はくさい



選ぶ時は切り口が平らなものを

白菜は、収穫してからも生長しようとして、中心の生長点に養分を送り続けています。カットされた面の中心部分が盛り上がっているものは、外側の養分が送られているので、切り口は平らなものを選びましょう。白菜は、炒めたり、煮たりするほかに、生でサラダとしても食べられます。