



生活する子ども



堀之内 宏
栄養士
国府台保育園

～夏の熱中症予防おやつ～

手作りポッキー

材料 (1人分)	
生おから	10 g
ホットケーキミックス	10 g
ゆかりふりかけ	0.5 g
砂糖	なし～3 g位
油	2 g
水	4ml

30～45分位できあがり

調理道具

お茶碗・子ども用スプーン・お皿・クッキングシート・紙コップ=人数分
材料を入れるカップ=人数分×5
又は AとBで材料をまとめていれておく



カップに各材料を計って入れておく。

③を細長くのばして6等分にスプーンで切る。



⑤

A

B 水と油

お茶碗におから・ホットケーキミックス・ゆかり・砂糖(お好み量)を入れてスプーンで混ぜ合わせる。

④を細長くのばす。できなければ好きな形にする。まんまるおだんご状よりうすい方がカリカリ食べられます。



⑥

②に油と水を入れてスプーンで混ぜまとまって クッキングシートに並べて、160℃スチコン(ホットエアー)きたら、手で丸めてクッキングシートの上に出す。 で15分焼く。焼き色が良くない場合は焼き時間を調節する。きつね色になったらできあがり。粗熱をとったら皿に盛り付ける。

- 生地が深い場合は、粉を足してください。(ホットケーキミックス・小麦粉だけで作ってもOK！)
- ゆかりふりかけを粉チーズ・すりごま・青のりにかえても美味しくできます。
- 子どもの手指の発達をとらえた活動にしています。指先を上手に使うことで細くできない場合は、お好みの形にしてください。
- 熱中症予防にゆかりで塩分・砂糖で糖分をとれるようにしました。