学びをとめない<あいかわチャレンジ>

炊飯器でパンプキンチョコケーキを作ろう！！

<材料>　ホットケーキミックス:200ｇ　かぼちゃ:4分の1　牛乳:60cc　バター:60ｇ
砂糖:30ｇ　卵:1個　チョコレート:1枚

<作り方>　★作る時は、お家の方の許可を得て作りましょう！！

1. バターをレンジで溶かし（1分30秒）、卵と砂糖を加えて、よく混ぜる。
2. かぼちゃは適当な大きさに切って、やわらかくなるまでゆでる。（かぼちゃは固くて切るのが難しいです。かぼちゃを切って、ゆでるところはお家の方に手伝ってもらいましょう。）
3. ゆであがったかぼちゃをフォークなどでつぶす。
4. チョコレートは一口で食べれるくらいの大きさに切る。
5. 炊飯器に材料をすべて入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
6. 混ざったら、トントンと机に軽く打ち落とし、気泡をぬく。
7. 炊飯器に入れて、炊飯ボタンを押す。1回で焼きあがらなかったら、もう一度、炊飯ボタンを押す。

【ここからは5･6年生のみなさんに問題です！！】

パンプキンチョコケーキの栄養バランスについて、調べてみよう！！　（5年生は2学期ごろ、学習する内容です。）
わからなったら家庭科の教科書にのっている基礎食品群を参考にしながら考えましょう。

○　炭水化物:体を活動させるエネルギーとなる材料は？	材料の名前
○　脂質:体の熱やエネルギーとなる材料は？	
○　たんぱく質:筋肉などの体をつくる材料は？	
○　ミネラル:骨や歯などをつくり体の調子を整える材料は？	
○　ビタミン:体の調子を整える材料は？	
★不足している栄養を補うために、あなたなら、どんな材料をプラスしますか？？	

★不足している栄養は飲み物などで補うのもいいね！！　　栄養バランスよく食べて、コロナに負けるな！！