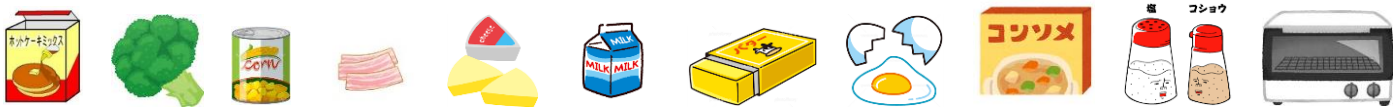
学びをとめない<あいかわチャレンジ>

おーぶんとーすたー　まふぃん　つく
オーブントースターでおかずマフィンを作ろう！！

<材料>　ホットケーキミックス：２００ｇ　ブロッコリー：４分の１　コーン：２分の１缶
ベーコン：４枚　チーズ：２本　牛乳：６０ｃｃ　バター：６０ｇ　卵：１個
顆粒コンソメ：小さじ１ぱい　塩こしょう：少々



<作り方>　★作る時は、お家の方の許可をもらって作りましょう！！

1．バターをレンジで溶かし（１分３０秒）、ボールに溶かしたバター、卵を加えて、よく混ぜる。
2．ブロッコリーは適当な大きさに切って、やわらかくなるまでゆでる。
（ゆでるところはお家の方に手伝ってもらいましょう。）
3．ベーコンはさいの目切りにする。
4．チーズも小さく切る。
5．ゆであがったブロッコリーを小さく切る。
6．１のボールに材料をすべて入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

7．５をオーブントースターでも焼ける容器に入れる。
8．オーブントースターに入れて、１８０度で２０分間焼く。２０分たったら、やけどに気を付けて取り出し、竹串を刺してみる。何もつかなかったら出来上がり！！

★お好みで
マヨネーズやケチャップをつけて
食べてもおいしいですよ！！

【ここからは５・６年生のみなさんに問題です！！】

おかずマフィン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！！