



### 材料【4個分】

(ブラマンジェ)

無調整豆乳①	300ml
コーンスターチ	大さじ2
砂糖①	30g
(キャラメルソース)	
無調整豆乳②	80ml
砂糖②	40g
水	大さじ1

### 作り方

- ①なべに無調整豆乳①、コーンスターチ、砂糖①を入れ、火にかける。
- ②木べらでまぜながら加熱し、とろみがついたら、火を止める。
- ③4つの容器に等分に分けて入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④キャラメルソースを作る。  
耐熱容器に無調整豆乳②を入れ、ラップをせずに、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
なべに砂糖②、水を入れ、中火にかける。ゆっくりゆらしながら砂糖をとく。茶色くなるまで加熱をする。  
火を止めて、温めた豆乳を加えてまぜる。※加熱した砂糖がはねることがあるので、やけどに注意。
- ⑤ブラマンジェが固まったら、キャラメルソースをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	126kcal	3.7g	2.8g	22.1g	0g

### ポイント

豆乳は、たんぱく質・鉄・カルシウムなどが含まれ、牛乳に比べると低エネルギー、低脂質でコレステロールを含まず、とてもヘルシーな飲み物です。また、豆乳に含まれる「イソフラボン」は、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

節分では、豆まきをしますね。大豆でできた豆乳のデザートです。節分のおやつにいかがでしょう。少ない材料で簡単にできます。



## こども家庭センター「ハッこ」

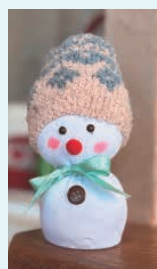
- 雪だるま
- ①白い靴下の中に、丸く切った厚紙を入れる。(つま先の方)
  - ②白い靴下の中に、綿を入れる。
  - ③靴下のかかとの少し下の部分を輪ゴムでとめる。さらに、頭と体に分けるため、真ん中あたりも輪ゴムをとめる。
- 帽子
- ①もこもこ靴下を10センチ切る。(足を入れる方から10センチ)
  - ②ひっくり返して、上のほうを輪ゴムで縛り、またひっくり返す。(雪だるまの帽子完成)



- 【材料】
- ★白い靴下(片足)、丸く切った厚紙
  - ★もこもこ靴下(片足)
  - ★綿
  - ★黒丸シール(目)
  - ★赤いボンボン(鼻)
  - ★リボン
  - ★ボタン
  - ★輪ゴム
- 【道具】
- ★両面テープ

まだまだ寒い日が続く2月。そんなときは、お家の中でお子さんと工作を楽しむのはいかがですか？今回は身近なもので簡単にできる「雪だるま」の作り方を紹介します。

- ④顔に目を貼って、鼻(赤いボンボン)は両面テープで貼り付ける。
  - ⑤体に両面テープでボタンを付ける。
  - ⑥リボンで真ん中の輪ゴムが隠れるように結ぶ。
  - ⑦帽子をかぶせたら・・・完成♪
- 白い靴下が、かわいい雪だるまに大変身しました☆材料は、すべて100円ショップで購入できます！「簡単に作成できる！」と児童館イベントでも好評でした。お時間があるときにぜひお子さんと作ってみてくださいね。



○お問い合わせ  
ごか西児童館  
(84)23321

○幼児教室 新メンバー募集中  
○ごか西児童館 「ちびっこ広場」  
毎月 第1・3金曜日 開催  
○ごか南児童館 「にっこ広場」  
毎月 第2・4金曜日 開催  
※見学・体験可能です。お気軽に遊びに来てください。