



いずみナーサリーおやつだより4月号



4月の献立

日	曜	献立	食材
1	火	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
2	水	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
3	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
4	金	米粉蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、油、きび砂糖、豆乳
7	月	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
8	火	いちご豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、いちご
9	水	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
10	木	りんごの天板ケーキ	米粉、りんご、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
11	金	のりおにぎり	米、のり、塩
14	月	米粉蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、油、きび砂糖、豆乳
15	火	バナナ	バナナ
16	水	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、油、きび砂糖
17	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
18	金	おにぎりーごまじゃこ	米、ごま、じゃこ
21	月	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
22	火	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
23	水	みかんのカップケーキ	米粉、油、きび砂糖、みかん、みかんジュース、ベーキングパウダー
24	木	おにぎりー鮭	米、鮭
25	金	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
28	月	米粉かぼちゃケーキ	米粉、ベーキングパウダー、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、油
30	水	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。

現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2025年4月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『菜の花』

暖かい日が増え、色とりどりの花が美しい季節になりましたね。今回は、春が見ごろの菜の花についてご紹介します。

菜の花と聞いて、アブラナの花を想像される方が多いかもしれませんが、しかし、菜の花はアブラナ科の植物の花の総称で、カブや小松菜、白菜などの花も菜の花の一種とされています。

菜の花のつぼみや花茎、若葉は、菜花と呼ばれ、春や冬が旬の野菜です。独特のほろ苦さを楽しめるおひたしや和え物だけでなく、ベーコンや豚肉と一緒に炒め物にしてもおいしく食べられます。また、菜の花は油としても食卓で活躍します。アブラナやカラシナの種を絞ると菜種油になります。ほぼ無臭であっさりした油のため、様々な料理に幅広く使えます。

このように、菜の花は様々な形で楽しむことが出来ます。皆さんも菜の花を通して、春を感じてみてください。

(外部リンクが開きます) 参考：農林水産省：aff 2020年3月号 特集2 菜の花 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2003/spe2_04.html (2025年3月19日)
農林水産省：aff 2011年11月号 特集2 食材まるかじり(1) 植物の恵みで元気に！
植物油

https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/11664489/www.maff.go.jp/j/pr/aff/1111/spe2_01.html (2025年3月19日)

JAグループ：ナバナ(菜花) <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=49>
(2025年3月19日)



おやつレシピ紹介 ほうれん草クッキー

[材料(約20本分)]

- ・米粉 50g
- ・きな粉 8g
- ・ほうれん草 25g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・きび砂糖 12g
- ・サラダ油 14g
- ・豆乳 14g



[作り方]

- 1、ほうれん草をゆでて絞り、葉の部分を細かく刻む。
- 2、きび砂糖とサラダ油をよく混ぜた後、1と豆乳を入れて混ぜる。
- 3、米粉、ベーキングパウダー、きな粉を混ぜ合わせておく。
- 4、2と3をよく混ぜる。(生地がまとまりにくいときは、豆乳の量を少しずつ増やしてください。)
- 5、生地をラップで挟み、15×17cmぐらいに薄くのばす。
- 6、生地をおよそ20等分に切り分け、天板に並べる。
- 7、150度に予熱したオーブンで20分ほど焼く。