

節分を過ぎるともう「春」とも言われますが、  
まだまだ寒い季節は続きます。温かくなったり、寒くなったり  
「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。  
季節の変わり目には体調を崩しやすくなるので、毎日の食事で  
栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。  
カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。  
ちょっと疲れた時に食べるのはおすすめですが、  
カフェインが入っており「覚醒作用」があるため、寝つきが悪くなったり、  
眠りが浅くなってしまふことがあります。  
乳児の場合は、少量でも大人より影響を受けやすいので気をつけましょう。  
また、脂肪や糖分が多いので食事に影響が出て、食欲減退につながります。  
食べる時には量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをすることを約束してから  
食べましょう。

2月のフログに載せるので  
お楽しみに♪

## ★おやつレシピ★ ♪三色蒸しパン

—材料(約8個分)—

- |             |       |         |      |
|-------------|-------|---------|------|
| ・ホットケーキミックス | 150g  | ・砂糖     | 15g  |
| ・調整豆乳       | 150cc | ・いちごジャム | 40g  |
| ・小松菜        | 2枚    | ・アルミカップ | 深めの物 |

—作り方—

- ・小松菜を茹でて細かく刻む。ホットケーキミックスを①プレー②いちごジャム③小松菜入りの3種類に分け砂糖を加える。②と③は豆乳より先に混ぜておく。①に豆乳を50cc加える。
- ②・③は豆乳を入れ過ぎると柔らかくなりすぎるため調節しながら加える。
- ・アルミカップに小松菜・プレー・いちごジャムの順番に入れて蒸し器で12~15分蒸して竹串を刺しなにもつかなければ完成です。

※フライパンで作る場合は、シリコンカップやココット皿などに入れて1cmくらいの水を入れて10~15分で竹串に何もつかなければ完成