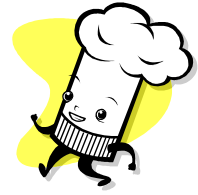


給食の簡単おやつレシピ

米粉とポテトのポンデケージョ

新6年生が5年生の時にお米に関する学習で、ぜひ給食で紹介して欲しいとリクエストしてくれたメニューです。本来は、キャッサバ粉から作られるブラジルの軽食ですが、日本の主食であるお米（米粉）を使っただけのアレンジ献立です。



材料:10個分

・じゃがいも 150g ・米粉 50g ・かたくり粉12g ・粉チーズ 50g
道具： 計り・鍋・マッシャー（フォーク可）・ボール・オーブン（トースター可）

作り方:

- ① じゃがいもの皮をむいて蒸し、柔らかくなったらボールに入れてマッシュする。
- ② じゃがいもが熱いうちに残りの材料をすべて加え、よく練る。
- ③ なめらかな生地になったら、10等分にして丸める。
- ④ 180度のオーブンで15分焼く。（トースターの場合は温度を160℃くらいに）

豆乳くずもち

積極的にとりたい大豆製品の豆乳ときな粉を使った和菓子です。豆乳の代りに牛乳でも作れます。シンプルな材料であつという間にできます。



材料:5人分

・豆乳 200cc ・かたくり粉 40g ・砂糖 20g ・きな粉10g ・砂糖 10g
道具： 計り・厚手の鍋・木べら・四角いお弁当箱・小さなボール（きな粉用）

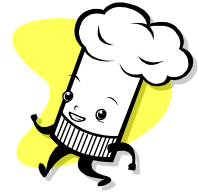


作り方:

- ① 厚手の鍋に豆乳・砂糖・かたくり粉を加え、よく混ぜてから火にかける。
- ② 中火よりやや弱めの火加減にし、木べらで混ぜ続けると急に生地が重たくなるので、片手で鍋の取っ手をしっかり握り、木べらを持った手でしっかり混ぜ練る。
- ③ なめらかなお餅状になったら火をとめ、表面を水でくらせて濡らしておいた弁当箱に生地をいれ上からラップをかぶせ、弁当箱の型になじませるように平らにします。冷めたら生地を三角にカットしてきな粉砂糖をかけて食べる。

ビスキュイパン

給食の人気パンの一つ。市販のバンズパンにビスケット生地をつけて焼くと香ばしい菓子パンに変身。生地に抹茶を混ぜたり、ココアを混ぜたりしても楽しいです。



材料:6 個分

・バンズパン 6 個 ・バター 30g ・砂糖 40g ・卵 45g ・ラム酒 0.5 g
・アーモンドプードル 30g 小麦粉 25g

道具： 計り・ボール2こ・へら・はし・ボール・オーブン



作り方:

- ① ボールにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまですり混ぜ、そこに卵液を少しずつ加え、なじませる。
- ② ラム酒・アーモンドプードル・小麦粉を加え、さらによく混ぜる。
- ③ バンズパンの上に②の生地をへらを使って塗る。
- ④ あらかじめ温めておいたオーブンに 165℃10 分程度焼く。

みなさんこんにちは。

お元気ですか？給食室のスタッフは、一日も早くみなさんの給食を作りたくてウズウズしています。給食室の中もピカピカにお掃除して、みなさんが登校してくる日を楽しみに待っています。最初の給食は、ルーから手作りの「カレーライス」にする予定です♪

もう少し、お家で過ごす日が続くと思うので、給食の簡単おやつレシピを紹介します。良かったら、作ってみてください。

3度の食事には、旬の食材も取り入れて免疫力をアップして健康に過ごせるといいですね。

給食室より