

10月

きゅうしょく 給食だより

平成29年10月
 かんのん町 保育園

スポーツの秋、読書の秋など、楽しみの多い季節となりましたが、
 なんととっても食欲の秋に勝るものはないでしょう。新米、果物、きのこ、
 いも類など、旬の味覚をたくさん楽しみたいですね。

こめ こな こめ こ お米の粉【米粉】

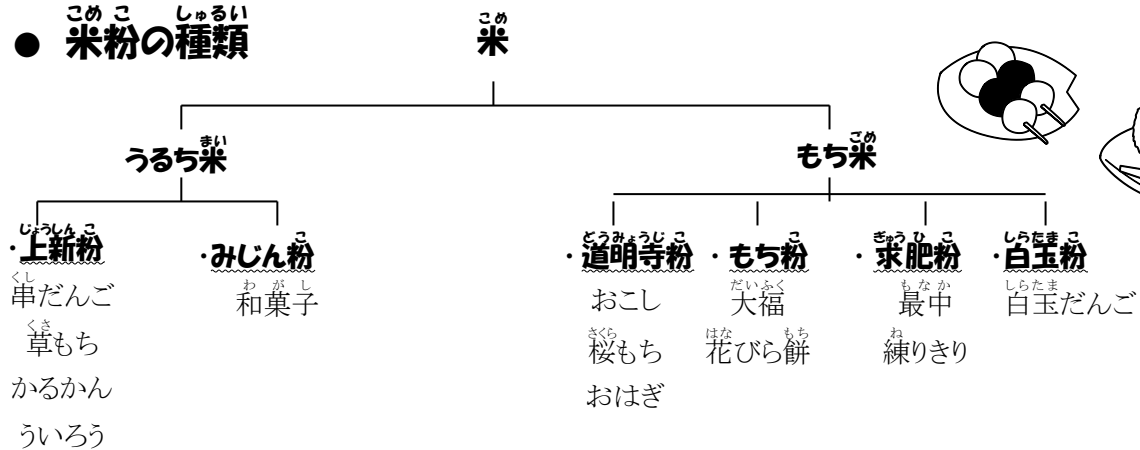
昔から日本人の主食として食べられてきたお米は、お菓子や調味料
 などの原料としても使われています。最近では米粉パン、米粉のケーキなど
 米粉を使った食べものが増えてきました。

保育園の献立にも米粉を使ったものがあります。

特有のもちもちとした食感、どんな食材とも相性がよいことなどに加え、消化のスピードがゆ
 っくりなので、血糖値が急激に上がらないので健康的です。



こめ こ しゅるい ● 米粉の種類



こめ こ つか ぼいこえんれしび 米粉を使った保育園レシピ 米粉の人参ケーキ

<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉 (180g) ベーキングパウダー (12g) 砂糖 (55g) 人参 (84g) 豆乳 (250g) 油 (60g) 米粉 (型用) 油 (型用) 	<p>作り方：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① オーブンは180℃に温めておく。 ② 型に薄く油を塗り、米粉をまぶしておく。 ③ 人参は薄切りにし、茹でてから5ミリ角に切る。 ④ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルの中に入れて豆乳、油、人参を加えてよく混ぜる。 ⑤ 型に入れてオーブンで25分焼く。 <p>保育園では、10日(月)のおやつに出ます。</p>
--	--

