

給食だより

早いもので今年も残りわずかとなりました。

年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。うがい手洗いをしっかりと、早寝・早起き・バランスのとれた食事をこころがけて、元気に新年を迎えましょう。

☆給食室の一品☆



11月18日 お麩ラスク

サクサク食感の、お麩で作ったラスクです。材料はお麩・バター・グラニュー糖の3つだけです。お麩に溶かしバター、グラニュー糖をからめ160℃のオーブンで15分焼きます。未満児クラスの子どもたちも食べやすいおやつです。



お麩……35g
バター……23g
グラニュー糖…16g



<15個分>
黒砂糖…100g
水…330cc
卵…1こ サラダ油…10g
薄力粉…210g
ベーキングパウダー…4.3g

11月21日 ちんびん (沖縄郷土おやつ)

黒砂糖を使った素朴な味わいの郷土おやつです。煮溶かした黒砂糖・卵・薄力粉・ベーキングパウダー・サラダ油をなめらかになるまで混ぜ生地を作ります。熱したフライパンに油をしき、生地を薄くのばし両面を焼きます。焼きあがった生地を熱いうちに端からくるくる巻いて形を整えたら出来上がりです。もちもちした食感が楽しいおやつです。