

# 食育だより 号外



生徒会の目安箱に、「6 中の味を忘れてたくないので作り方が知りたい」という声がありました。ありがとうございます。作り方を紹介しますので、卒業生だけでなく、1.2 年生も作ってみてください。

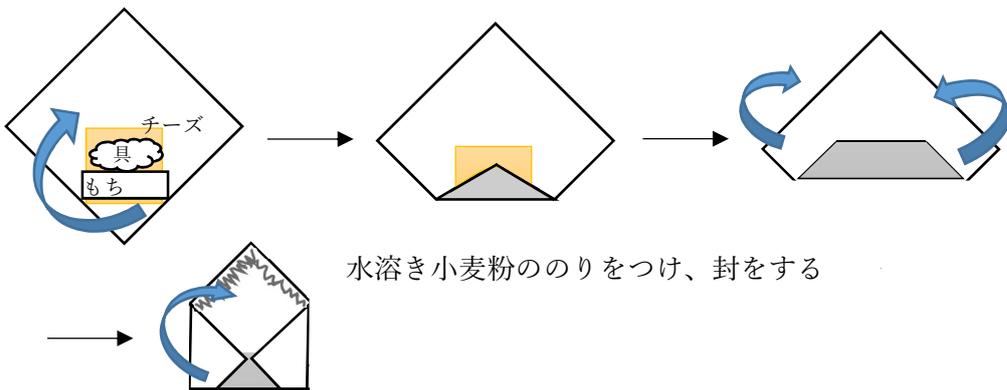
## 餅っこ春巻き (10 本分)

春巻きの皮 …10 枚  
切り餅 …5 個 (縦半分に切る)  
スライスチーズ …10 枚

炒め油 …適量  
えのきたけ …1 パック (1/3 に切る)  
ハム …15g (短冊切り)

揚げ油 …適量  
水溶き小麦粉

- ① フライパンに油をしいて、ハムとえのきを炒める。
- ② 餅はお皿に並べて電子レンジで 500w 40 秒程加熱する。
- ③ 春巻きの皮にチーズ→お餅→①の具をのせ、空気を抜くように包む。



水溶き小麦粉ののりをつけ、封をする

- ④ 油できつね色になるまで揚げる。

◎調理は手洗いをして衛生管理に気を付けましょう。

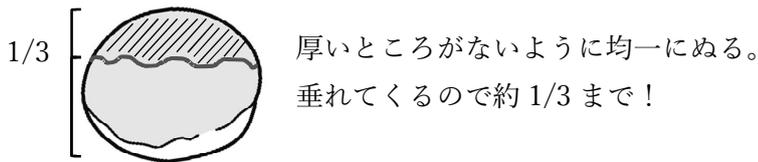
◎切り餅が固くて巻きにくい場合、電子レンジで再度加熱します。10 秒ずつ様子を見ます。

◎空気をよく抜くことで、揚げるときに破裂しにくくなります。

## チョコチップビスキュイパン (8個分)

チョコチップパン	…8個
グラニュー糖	…70g
バター	…40g
卵	…1個
アーモンドパウダー	…50g
小麦粉	…60g
ラム酒 (香り付け)	…小さじ 1/2

- ① アーモンドパウダーと小麦粉を合わせてふる。
- ② 卵にグラニュー糖を加えてよく溶かし、溶かしバター、①、ラム酒を加える。
- ③ パンに②の生地をぬって、クッキングシートをしいた天板にならべる。



- ④ 170 度に予熱したオーブンで 12 分焼く。

◎調理は手洗いをして衛生管理に気を付けましょう。生卵や生地を触った後は特に注意！

◎生地は焼くと垂れてきます。へこみなど生地がたまった部分は生焼けになりやすいので  
焼き加減をよく見てください。

◎オーブンごとに癖が違います。焼いている途中で焦げそうであれば、アルミホイルをかけたり、温度を調整します。合言葉は“良い”加減です。