

食育だより 号外



生徒会の目安箱に、「6 中の味を忘れてくれ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。

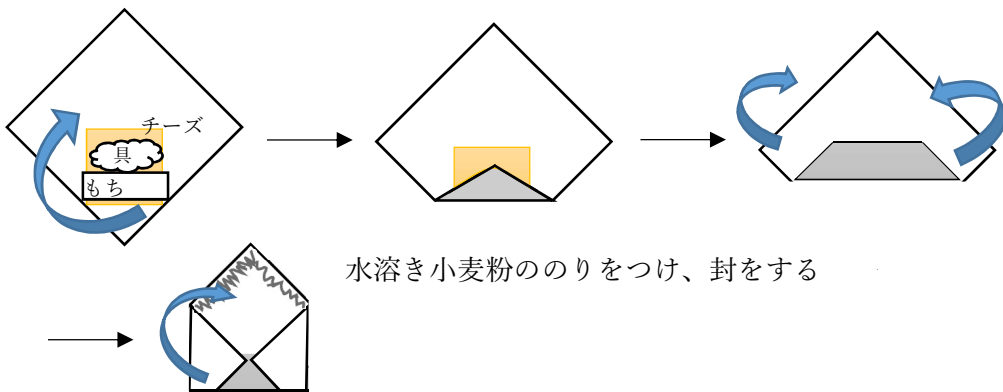
餅っこ春巻き (10 本分)

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。



- 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。

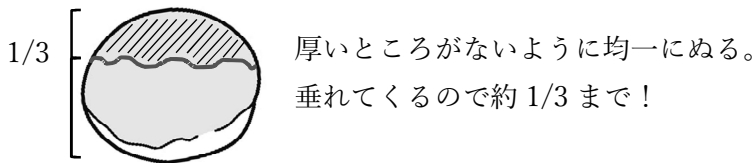
◎切り餅が固くて巻きにくい場合、電子レンジで再度加熱します。10 秒ずつ様子を見ます。

◎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。