

# えいようだより

2018年 1月 摂津市教育委員会  
摂津市学校給食会

1月24日から30日は全国学校給食週間です。摂津市では毎年、給食週間のテーマを決めて献立を立てています。今年のテーマは“手作り”です。もちろん給食は毎日給食室で作っていますが、中にはできあがった状態で給食室に届くものもあります。例えば、給食のふりかけは小さい袋に入っていますよね。それは工場で作られたものが給食室に届いているからです。この5日間は、普段はできあがった状態で届くものも給食室で作ります。手作りのよさを感じてほしいです。



日にち	メニュー	これも手作りしています!
24日 (水)	つくね汁 (つくね団子)	鶏ミンチ肉に材料を入れよくこねて、1つずつ丸めてつくね団子を作ります。
25日 (木)	ササミの バーベキュー ソース	1人1本の鶏ササミに1本ずつ衣をつけて揚げています。上からかけるバーベキューソースも給食室手作りです。
26日 (金)	手作り オレンジゼリー	粉寒天を煮溶かし、砂糖、オレンジジュース、缶詰のみかんを入れて冷やし固めています。
29日 (月)	手作り かつおふりかけ	ちりめんじゃこ・鯉節・刻み昆布・白ごまが入った手作りのふりかけです。給食室の大きなおなべでパラパラになるように調理します。
30日 (火)	豆腐の ブラウニー	米粉(上新粉)・ココア・ベーキングパウダー・豆腐・豆乳・砂糖・油で作る手作りのケーキです。給食室にオーブンがあるおかげで、できるメニューです。

## おうちでも挑戦!「豆腐のブラウニー」

小麦・乳・卵のアレルギーがある人も食べられる  
ケーキです!



### 【作り方】

オーブンを180℃に予熱しておく

- ①米粉(上新粉)、ココア、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ②豆腐、豆乳、砂糖、油をミキサーにかける
- ③②をボールに入れ、その上に①を入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりゴムべらで混ぜる
- ④型に流し入れ、台にうちつけて空気を抜き、表面を平らにする
- ⑤オーブンで180℃25分焼く(温度と時間は機器によって異なりますので調節してください)

材料	10人分目安量
米粉(上新粉)	100g
ココア	30g
ベーキングパウダー	7g
木綿豆腐	150g
豆乳	100cc
砂糖	100g
サラダ油	45cc