

# 給食・食育だより

No. 7

平成27年10月1日

南日野保育園

## お米の粉 こめ粉

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。

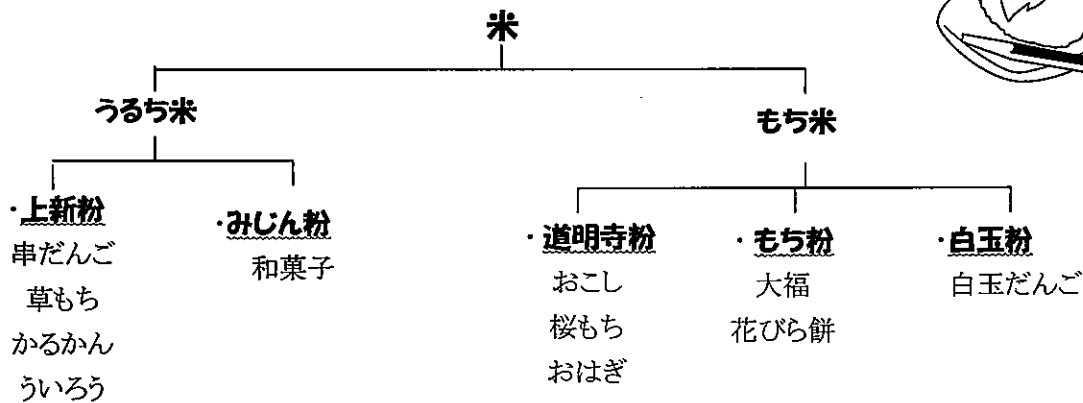
最近では米粉パン、米粉のケーキなど米粉を使った食べものが増えてきましたね。保育園の献立にも米粉を使ったものがあります。

米粉は小麦粉の代用と思われがちですが、それだけにとどまらず、様々な利点があげられています。

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で、血糖値が急激に上がらないためヘルシーといえます。



### ● 米粉の種類



こめ粉（上新粉）を使った料理を子どもと一緒に作ってみましょう。



給食室より  
家族で、ホットプレートを使って、焼くのも楽しそうですね。是非、家族で作っててください。

### チヂミ (5人分)

材料：

にら	(50g)
しらす干し	(20g)
豚挽き肉	(35g)
ホールコーン	(45g)
小麦粉	(45g)
上新粉	(45g)
卵	(1個)
しょうゆ	(小さじ2/3)
塩	(少々)
水	(カップ1/4)
胡麻油 (適宜)	
④ しょうゆ (小さじ1)	
砂糖	(小さじ1/2)

### 作り方：

- ① 豚挽き肉はフライパンで炒めておく。
- ② ニらは1~2cmに刻んでおく。
- ③ 小麦粉と上新粉は一緒にふるっておく。
- ④ 胡麻油と④以外の材料を混ぜ、生地を作る。
- ⑤ フライパンに胡麻油を熱し、生地を流し弱火で両面よく焼く。  
\* 薄めに流し、少し押さえながら焼くと良い。
- ⑥ ⑤を合わせ、レンジで温めタレを作る。
- ⑦ チヂミにタレをぬり、食べやすい大きさに切り分ける。

☆ 好みの具を入れて、作ってみましょう。

