

12月1日(金)の給食 きゅうしょく



11月29日(水)の給食に出した「さつまいものケーキ」大分大学教育学部 附属特別支援学校の創立50周年のお祝いに給食室でケーキを作りました。
 ケーキの中身は生徒が育て収穫した‘さつまいも’です。
 さつまいもが美味しいこの時季に親子で手作りしてみませんか。



さつまいもケーキ

作り方

- ① さつまいも 120gは皮付きのまま蒸す。
熱いうちに皮をむきペーストにする。
30gはココロロに切る。
 - ② 砂糖と卵を白っぽくなるまでよく混ぜる。
 - ③ ②に牛乳を加える
 - ④ ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを加える。
 - ⑤ さつまいものペーストを加え混ぜ合わせる
 - ⑥ カップにココロロさつまいもとケーキ生地を入れる。
 - ⑦ オーブン 180℃ 18分焼く。
- このままでも十分美味しいですがちょっとひと手間加えて好みて飾る。



・スライスのさつまいもを素揚げしてチップスにする。粗熱が取れたらホイップをのせ、さつまいもチップスで飾ると豪華なケーキになります。

今日は親子丼です。

玉ねぎ、にんじん、しいたけを鶏肉からでた、だしで煮ました。

そして最後にたっぷりの卵でとじます。

大量調理なので卵を入れる前にでんぷんでとろみをつけます。

すると時間が経っても卵がとろとろの状態です。

食べられます。そして、とろみにより料理が冷めにくくなります。

寒い冬にとろみがついた料理がおすすめです。

卵の栄養は、筋肉や血液、骨、皮膚、髪の毛など体をつくる

ために欠かせないたんぱく質があります。

材料 直径5 cmのカップ 約10個分

さつまいも・・・150g
(120gペースト・30gココロロ)

砂糖・・・80g

卵・・・100g (2個)

牛乳・・・70g

小麦粉・・・160g

ベーキングパウダー・・・7g

バター・・・70g

お好みで・・・さつまいもチップス

生クリームと砂糖でホイップを作る

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。家庭用で計算していますがお好みで加減してください。