

食育だより

つくってみよう！じぶんでごはん♪

じょうきゅうしゃへん
～ 上級者編 ～



令和2年5月
久留米市立御井小学校
文責 栄養教諭 守谷晴美

かんたんにできるパンづくり

【材料6こ分】

- 強力粉・・・150グラム
- ホットケーキミックス・・・150グラム
- 牛乳・・・200シーシー
- ドライイースト・・・14グラム
- バター・・・30グラム

【作り方】

- ① ボウルに強力粉とホットケーキミックスを入れる。
- ② 牛乳をレンジで約1分加熱して人肌くらいのあたたかさにする。牛乳にドライイーストを入れる。
- ③ ①に、②を入れて、手でよく混ぜてこねる。
- ④ バターを加えてしっかりこねる。
👉
- ⑤ まるめてラップをし、レンジ200ワットで1分加熱する。
👉
- ⑥ クッキングシートの上で6つに分けてまるめ、乾燥しないようにラップをかけて、10分まつ。
👉
- ⑦ まるめなおして、まんなかを、箸でぎゅっと押さえる。
👉
- ⑧ 天板にクッキングシートをしき、⑦をのせて、レンジ200ワットで約1分加熱する。
👉
- ⑨ 少しふくらんだら、上から少し強力粉をふるい、140度で余熱をしたオーブンで約20分焼く。



ふつう、パンを作るには時間がかかるものですが、このレシピは時短！

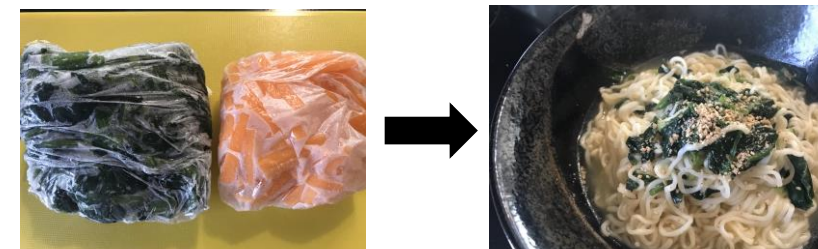
Nadia というレシピサイトでみつけました。

やさしい野菜をまとめてゆでて冷凍の術

- 葉物野菜・・・ほうれんそう や こまつな など

【作り方】

- ① 葉物野菜は、しっかり水であらってざく切りにする。
 - ② たっぷりの湯で約1分ゆで、冷水にとり、水気をしっかり絞る。
 - ③ ラップに包んで、冷凍室へ。
- ※にんじんなども、千切りにし、湯で約1分ほどゆでて冷水にとり水気を絞ってラップに包むと冷凍野菜のできあがり！



最近では買い物もまとめ買い。冷蔵庫に野菜が入らない！というときに、すぐ使える冷凍野菜をまとめて作っておくのがおすすめです。冷蔵庫も冷凍庫もすっきり！ラーメンなどにポンと入れると簡単に野菜もとれて便利！ぜひやってみてください。

- ★料理を作る前に、手をしっかりあらいましょう。
- ★おうちの人と、どのようにつくるのか確認して、やけどや、けがなどしないように気をつけましょう。
- ★食物アレルギーがある人は、おうちの人と相談しましょう。