

10月のおすすめメニュー(小学校2日・中学校17日) ☆三

- ・牛乳 ・ごはん
- ・ちんちん揚げ
- ・キャベツの甘酢和え
- ・味噌汁
- ・ちんすこう

沖縄県のお菓子として有名な「ちんすこう」を給食センターで手作りました。ほろほろとした食感がおいしいデザートです。家庭にある材料で作ることができるので、ぜひチャレンジしてみてください。



「ちんすこう」 (4人分)

【材料】

小麦粉	40g
サラダ油	16g
砂糖	12g
塩	0.4g
黒ゴマ	2g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① ボウルに油、砂糖、塩を入れて、よく混ぜる。
- ② 小麦粉と黒ゴマを加え、練る。
- ③ 成形し、180℃に温めたオーブンで15分ほど焼いたら完成。

焼き上がりすぐに触るとくずれてしまうので、冷めてから盛り付けるようにしてください。



※中学校は、牛乳・食パン・チキンのブラウンシチュー・ツナとじゃが芋のサラダ・ちんすこうというメニューを実施しました。