



# 今月のこんだて紹介



コッペパン

牛乳

きのこシチュー

ひじきサラダ

☀️ ミルクキャラメルビーンズ ☀️

## ミルクキャラメルビーンズ

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 煎り大豆	30g	① 鍋にAを溶かして沸騰させる。 ② ①に煎り大豆を入れ、全体にからませる。 ③ でん粉をふり入れて仕上げる。
○ マーガリン	4g	
○ 生クリーム	小さじ1/2	
○A 上白糖	小さじ2	
○ 食塩	少々	
○ 水	小さじ1	
○ でん粉	小さじ1/2	

## 大豆

大豆は、「豆の王様」「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食品で、肉や魚と同じくたんぱく質が豊富です。大豆のたんぱく質には、血中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

大豆は弥生時代から栽培され、豆のまま調理して食べられますが、豆腐や納豆、醤油、味噌などの原材料でもあり、和食に欠かせない食材です。

給食では、『磯煮』、『ポークビーンズ』、『大豆かりんとう』などに使われています。