9月人気の給食メニュー

レシピ

ミルクスコーン

甘みのあるスコーンなので、おやつや
朝食の一品として。
子ども達と一緒に混ぜて、
作ってみて下さい。

◆ 材料 (子ども一人分)

・薄力粉 ・・・ 20g
・ベーキングパウダー ・・・ 0. 9g
・砂糖 ・・・ 6g
・マーガリン ・・・ 9g
・生クリーム ・・・ 9g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

・エネルギー : 205kcal
・たんぱく質 : 1. 9g
・脂質 : 11. 9g
・カルシウム : 32mg
・鉄 : 0. 1g
・食塩相当量 : 0. 3g
・食物繊維 : 0. 5g

◆ 作り方

① マーガリンに砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
② ①に生クリームを混ぜ合わせる。
③ ②にふるった粉類を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
④ 平たく伸ばし、ラップに包んで冷蔵庫で良く冷やし寝かせる。
⑤ 包丁で切って、鉄板に並べ170℃のオーブンで10～12分焼く。

◆ ポイント!!

マーガリン以外の材料を冷やしておくと、溶けすぎずに、まとまりやすくなります。
砂糖の量を調節し、ジャムやホイップクリームと一緒に召し上がるなどバリエーションが楽しめます。

★ 牛 乳 ★

牛乳は良質のたんぱく質、糖類、脂質、鉄分、リン、ビタミンA・B2・Cなどの栄養素を含んだバランス食品の代表格。中でも、カルシウムの含有量は、質、量ともに優れています。

また、カルシウムはたんぱく質と結合して歯や骨を形成。牛乳には、そのたんぱく質もたっぷり含まれるので、骨粗鬆症に大変有効です。

また、乳脂肪が胃粘膜をコーティングする働きを持っています。『お酒を飲む前に牛乳を』と言いますが、これにはアルコールの刺激から胃の粘膜を保護するという役目があったのです。もちろん、胃潰瘍やガンの予防にも優れた効果を発揮します。

また、牛乳は栄養に富んでいることから、虚弱体質を改善して、全身を元気にさせます。その他、肌をスベスベにする効果や、便秘・貧血の解消にも有効です。

ただ、牛乳の摂りすぎは、肥満や高脂血症を招くことになるので、いくら健康のためとはいえ、飲みすぎてはいけません。体質により、微熱、鼻炎、皮膚炎といったアレルギー反応を起こすことも。下痢を引き起こす場合は温めて飲みましょう。