10月人気の給食メニュー

レシピ

ポンデケージョは、中はモチモチ、
外はカリッとしたおやつパンです。
子どもと一緒に、混ぜて作れます
ので、是非作ってみて下さい。

もちもちチーズパン

◆ 材料 (子ども一人分)

- 白玉粉 ・・・ 18g
- 塩 ・・・ 0. 1g
- 牛乳 ・・・ 21g
- 粉チーズ ・・・ 6g
- 油 ・・・ 1. 9g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

- エネルギー ： 126kcal
- たんぱく質 ： 4. 4g
- 脂質 ： 4. 7g
- カルシウム ： 102mg
- 鉄 ： 0. 2g
- 食塩相当量 ：0. 3g

◆ 作り方

① 白玉粉に塩と粉チーズを加える。
② ①に牛乳と油を加え、よく練り混ぜる。
③ 2cm位に丸めて鉄板に並べる。
④ 170℃のオーブンで10～12分くらい焼く。

◆ ポイント！！

白玉粉にに水分を加える時、ダマになりやすいので、つぶしながらよく混ぜましょう。
黒ゴマやパセリなどを加えたり、棒状にしても◎！

★ チーズ ★

かつて、ヨーロッパでは、「白い肉」と呼ばれ、肉が入手できない時の貴重なたんぱく源となったチーズ。
チーズは発酵させたままのナチュラルチーズと、これを加熱処理したプロセスチーズの2種類に分けられます。
いずれも、カルシウムが豊富で、骨や歯の強化に優れた効果を発揮。ちなみに、たんぱく質、脂質、ビタミンAは牛乳の焼く10倍、カルシウムとビタミンB6は牛乳の約5倍に相当します。
老化予防や美肌、イライラ防止、不眠症、眼の弱りにも効果的。
肥満や生活習慣病が気になる人は、飽和脂肪酸がたっぷり含まれているので、食べ過ぎに注意が必要。
できるなら、高たんぱく質で低脂肪、低カロリーのカッテージチーズを食べましょう。
チーズは、南瓜やほうれん草といった野菜とも相性抜群。組み合わせて食べれば、野菜に含まれているカロチンの吸収がよくなるので、小じわや風邪の予防に効果が期待できます。また、骨粗鬆症の予防には、あさりやいわし、どじょうなどとの食べ合わせが効果的です。