



8月給食メニューレシピ



セサミサブレ

ショートニングを加えることでサククリと焼きあがります。
ポリ袋に入れて混ぜると、子どもと一緒に作ることができます。

◆ 材料 (子ども4人分)

- ・ マーガリン …… 24g
- ・ ショートニング …… 16g
- ・ 砂糖 …… 28g
- ・ 卵 …… 20g
- ・ 薄力粉 …… 80g
- ・ ベーキングパウダー …… 0.4g
- ・ 炒り胡麻 …… 4g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- ・ エネルギー : 197kcal
- ・ たんぱく質 : 2.5g
- ・ 脂質 : 10.3g
- ・ カルシウム : 22mg
- ・ 鉄 : 0.3g
- ・ 食塩相当量 : 0.1g
- ・ 食物繊維 : 0.6g

◆ 作り方

- ① マーガリンとショートニングを室温に戻しておき、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② ①に溶き卵を少しずつ加えながら、よく混ぜる。
- ③ 粉類を合わせてふるっておき、②に粉っぽさが残る程度に切り混ぜる。
- ④ 胡麻を加え混ぜ、直径3cm程度の棒状にのばし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 5mmくらいの厚さに切り、オーブン170℃で10~12分焼く。

◆ ポイント!!

今回は白胡麻で作りましたが、黒胡麻や金胡麻、すり胡麻などお好みの種類でお作り下さい。
表面に薄く卵液を塗って焼くと、つやが出ます。是非、お子さんと一緒に作ってみて下さい。



★ ごま ★

胡麻の主成分は脂質。リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸を多く含むので、血中コレステロールの減少が期待できます。高い抗酸化力をもつセサミンも豊富なので、活性酸素の除去、慢性疲労の解消も。

子どもには、粒のままでは消化が悪いので、すり胡麻を利用するか、すりこぎや指ですりつぶして使いましょう。

香ばしさも引き立ちますが、アレルギーには注意が必要です。

粒のふくらみがたっぷりしていて、かたく締まっているものを選びましょう。