2月人気の給食メニュー

レシピ

キャロットパン

人参と黒糖の自然な甘みのあるパンです。
生地を作り、子どもと一緒に成形して、
焼きたてを味わってみて下さい。

◆ 材料 (子ども4人分)

- 強力粉 ・・・ 100g
- 黒砂糖 ・・・ 20g
- 塩 ・・・ 0. 7g
- ドライイースト ・・・ 2g
- オリーブ油 ・・・ 2. 5g
- 人参 ・・・ 50g
- ぬるま湯 ・・・ 25g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 122kcal
- たんぱく質 ： 3. 4g
- 脂質 ： 1g
- カルシウム ： 19mg
- 鉄 ： 0. 5g
- 食塩相当量 ：0. 2g
- 食物繊維 ：1. 3g

◆ 作り方

① 人参はあらかじめ煮てピューレ状にしておく。
② ボールに強力粉を入れ、その上にそれぞれの調味料を分けて入れ、イーストにぬるま湯をかける。
③ 全体をよく混ぜ、こねて、ひとまとめにしてボールにラップをかけ、40℃で湯煎する。
④ ふた回り大きくなったら、ガス抜きをし、適当な大きなに分割して丸める。
⑤ 2次発酵を少しし、180℃のオーブンで12～15分くらい焼く。

◆ ポイント ！！

ぬるま湯をかけたら、すぐに混ぜましょう。オーブンに発酵機能がある場合はそちらで発酵して下さい。
発酵後は、打ち粉をしてから、ガス抜きしましょう。

★ 黒 糖 ★

黒糖は、サトウキビを主原料として作られています。サトウキビを切断して粉砕し、圧搾機にかけ、さらに濾過した後の液を濃縮して作られています。不純物などを取り除く精製前の砂糖の状態なので、ミネラルやビタミンを多く含んでいるのが特徴です。

対して、白砂糖は、精製過程で栄養素がほぼ失われてしまい食材を味付けするだけの調味料になってしまっています。

黒糖の糖分はブドウ糖として体内に吸収され、エネルギーになります。白砂糖よりもブドウ糖に限りなく近い構造をしており、数分で体内に吸収されるため、ちょっと疲れたときに摂取すると効果的です。

カルシウムは、100gに240mgと多く、これは牛乳200cc量に匹敵する量です。牛乳と組み合わせると、カルシウムの吸収率が高まりいっそう効果をあげます。

マグネシウムや銅、亜鉛などの体内での生理作用に有効な微量栄養素も多く含まれています。