給食レシピ

高森東学園義務教育学校
給食共同調理場

抹茶豆

茶摘みは「八十八夜」といわれる5月初めの時期から始まります。八十八夜の日に新茶を飲むと、その年が健康に過ごせるといわれています。

また、お茶には、カテキンという渋み成分が含まれていて、リラックス効果や生活習慣病を予防する効果もあります。抹茶の香りがよく、おやつにぴったりなメニューです。

抹茶・きな粉を「ココア」に、炒り大豆を「カシューナッツ」や「ピーナッツ」に変えて作ってもおいしいですよ。
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士　永野 育奈

材料（4人分）

炒り大豆	40g
抹茶	小さじ1
きな粉	小さじ3
砂糖	小さじ2と1/2
水	小さじ1/2

栄養価（1人当たり）

エネルギー	60kcal	ビタミンA（レチノール活性当量）	12ugRE
たんぱく質	4.1g	ビタミンB1	0.09mg
脂質	2.7g	ビタミンB2	0.04mg
カルシウム	31mg	塩分量	0.7g
食物繊維	2.2g		

作り方

1. 鍋に水と砂糖を入れ、加熱します。
2. 沸騰したら炒り大豆を加え、全体にからめます。
3. きなこと抹茶を混ぜ合わせ、2に少しずつ加えます。（水分が蒸発して、焦げそうになったら弱火にしてください）
4. その後、パラパラになるまで加熱し、白っぽくなってきたら、完成です。

子育てアルバム

高森町公式ホームページのリニューアルに伴い、子育て支援サイトを新設しました。子育て支援サイトには、「たかもり子育てアルバム」を設置し、町内のお子さまの写真を投稿して頂き、1分ごとに写真が入れ替わる仕様となっています。是非、お子さまの写真を応募してみませんか。

QRコードから応募できます。