

# 9月給食だより

エレナ保育園  
令和2年8月24日発行

## 人気メニュー☆レシピ紹介

### 米粉の焼きりんごケーキ



★ りんご	164.7g
★ 砂糖	10.5g
★ きな粉	42g
★ 米粉	21g
★ 片栗粉	14g
★ ベーキングパウダー	4.9g
★ 砂糖	10.5g
★ 食塩	少々
★ 豆乳	105g
★ 油	21g

暑い夏が終わりこれから過ごしやすい季節になってきますね。  
夏バテはしていないでしょうか？  
食欲の秋と言われるように、おいしいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。  
旬の物を食べると身体が元気になれます。

### さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果。

### きのこ

きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けする。

### りんご

りんごポリフェノールで美肌・老化防止の効果。

### かぼちゃ

ビタミンバランスよく入っていて風邪予防に。

### ぶどう

すぐに使えるエネルギーになって疲労回復。

秋の味覚、そして青森の特産品のりんご！

切って時間がたつと茶色くなってしまふのは  
とても残念ですよね。

そこでおすすめしたいのがスポーツドリンク！

塩水のかわりに使っても

りんご味や色がさほど変わらないんです。

ぜひ一度お試しあれ！！

- 
- ①りんごを8mmの厚さのいちょう切りにする。
  - ②天板にオーフンシートを敷いてりんごが重ならないように広げ砂糖を全体にふりかけて200℃のオーフンで12分ほど焼く。
  - ③きな粉、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー砂糖ひとつまみの塩をよく混ぜる。
  - ④豆乳、油をよく混ぜる。
  - ⑤3に4を加えて
  - ⑥2に5の生地を流し広げ、180℃のオーフンで20分ほど加熱する。
  - ⑦少し冷めてからひっくり返して切り分ける。

