給食メモ No.8-32




A は 10 月 16 日(金)　B は 10 月 13 日(火) の

給食センターからのお知らせです！

給食の時間に使ってください



米粉と豆乳のシチューについて

今回のシチューは小麦粉の代わりに「米粉」を使い、牛乳の代わりに「豆乳」を使っています。米粉を使ったデザート類はこれまで提供していましたが、今回初めてシチューに「米粉」を使ってとろみをつけています。提供するにあたり、夏休み中に試作を行い、味の調整や米粉の使い方の確認をしました！★

シチューの具材にはとり肉、さつまいも、玉ねぎ、にんじんが入っています！



米粉とは

米粉とは、お米を粉にしたものです。奈良時代のときから、せんべいや和菓子に使われてきましたが、細かく粉にする技術が進化し、今ではパンやケーキ、麺など様々な料理にも使われています。

米粉のいいところ

①ダマになりにくい➡小麦粉よりもダマになりにくく、粉をふるわなくてもそのまま料理に使いやすいという特徴があります。

②「お米」ならではのほんのりとした甘み➡料理にやさしい甘みを加えてくれます。

③もっちりおいしい食感➡米粉で作られたパンや麺はもっちりしています。

お米の新しい食べ方を味わってみましょう！