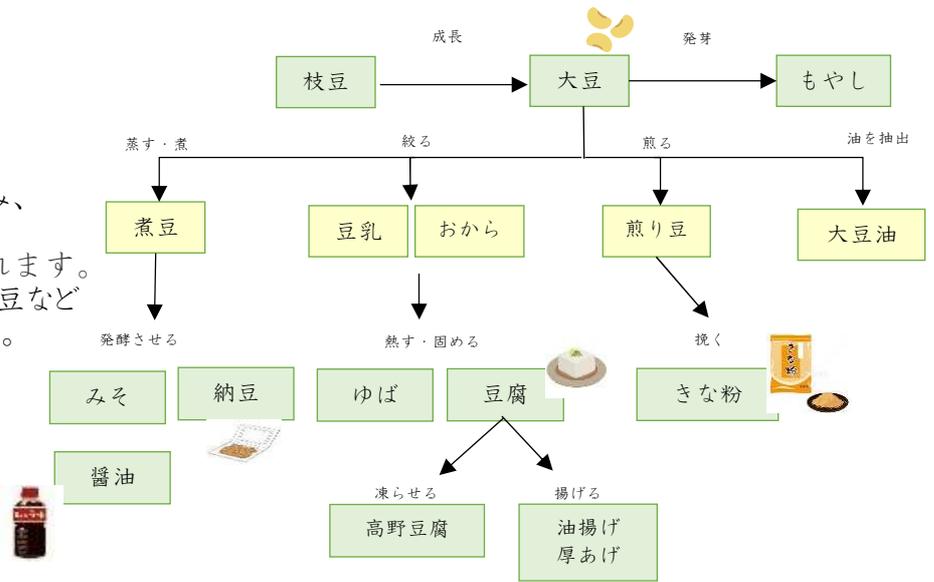




大豆のお話

大豆は『畑の肉』ともいわれ、たんぱく質を多く含んでいます。炭水化物・脂質もバランスよく含み、ビタミン・カルシウム・鉄なども豊富です。大豆からたくさんの食品が作られます。大豆を原料としたしょうゆ・みそ・豆腐・納豆など和食には欠かせない食品が多くあります。水煮や蒸し煮などの大豆もあります。食事に積極的に取り入れていきましょう。



クッキング



ちゅーりっぷたんぼほグループ

ちゅーりっぷグループはチーズナンを作りました。ふわふわの生地を破けないように気をつけながら平らに伸ばし、中にチーズを入れて包み、両面を焼きました。食べると、中からとろけ出てくるチーズに喜んでました。たんぼほグループはチョコパイを作りました。パイ生地をめん棒で伸ばし、真ん中にチョコを置いて三角に折りたたみました。焼いたときチョコが出てこないようにフォークでしっかり止めました。自分たちで作ったおやつは、格別に美味しかったようです。



※ばら・ひまわりグループのクッキングは後日予定しています。

簡単メニュー チーズナン

(6個分)

【材料】

- 強力粉 200g
- サラダ油 15g
- 牛乳 145ml
- ドライースト 6g
- 砂糖 15g
- 塩 200g
- プロセスチーズ(四角) 6個

【作り方】

1. チーズ以外の材料をボウルに入れて混ぜ、まとめる
2. 生地をこねる もしくはパン捏ね機でこねる
3. ボウルに移し、ラップをしてレンジ150Wで30秒 レンジから取り出し20分休ませる
4. 生地が2倍ほど膨らめば、6等分にして平らに伸ばす
5. チーズを真ん中にのせ、包んでしっかり閉じる 少し平らにおさえる
6. ホットプレート(弱火)で両面焼く 蓋をして片面5~10分



温かいうちだとチーズがとろりと出ます。やけどに注意してください