保育所のおすすめメニュー

米粉パン

材　料	目安の分量 11×22ｃｍ パウンド型１個分	作り方
米粉（グルテンフリー）	２５０ｇ	**①豆乳とﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄの準備をします。** 豆乳は人肌くらいの温度まで温めておきます。 ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄとぬるま湯を合わせておきます。 ※ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄによって、扱いが異なる場合もありますので箱などに書いてある注意書きをよく読んでください。 **②材料を全て混ぜ合わせます。** ボウルに材料を全て入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせます。 **③生地を発酵させます。** パウンド型に、オーブンシートを敷いて、②の生地を流し入れ、ラップをして暖かい所で約 40 分置いておきます。（発酵しはじめます） **④焼き上げます。** 200℃のオーブンの下の段で約 30 分焼きます。 焼きあがったら、型から取り出し、オーブンシートで包んだまま、余熱がとれるまで置いておき、冷まします。
ドライイースト	３ｇ	
ぬるま湯	５０ｇ	
調整豆乳	２００ｃｃ	
砂糖	２５ｇ	
塩	５ｇ	
油 （キャノーラ油）	２０ｇ	

（1/6 本分：エネルギー219ｋcal・たんぱく質 3.9ｇ・脂質 4.3ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 8mｇ・塩分 0.8ｇ）

【食物アレルギー対応メニュー～誰が食べても安全でおいしい給食を！】

子育て支援課です。

近年、食物アレルギーの子どもたちも安全に、他のお友達と同じメニューを食べることができる「アレルゲンフリー給食」が話題になっています。乳幼児の食物アレルギーの原因食物の７０～８０％を占める「鶏卵、乳、小麦」を使用しない給食が多いようです。

八幡浜市立保育所給食会では、年に１～2 回、調理実習も含めた勉強会を行っています。

先日行った 6 月の勉強会のテーマを「食物アレルギー」とし、食物アレルギーとは何か、どんなタイプがあるか、治療の原則、そして、私たち保育所給食における最善の対応は？などを皆で考えました。そして実際に「みんなが食べても大丈夫！卵・乳・小麦不使用メニュー」を作り試食しました。今回は、調理実習で作ったメニューで千丈保育所より紹介していただいた「米粉パン」を紹介します。

パンは、小麦、バター、牛乳、卵などを使うレシピが多いのですが、この米粉パンは、それらを全て使わず「米粉」「キャノーラ油（菜種油）」「豆乳」でおいしく優しい味のパンに仕上げています。キャノーラ油の代わりに「ココナッツオイル」を使っても風味がよくおすすめです！

アレルギーがなくても魅了される大人気の「米粉パン」。混ぜて置いて焼くだけという簡単さにめんどうくさがりの私もすぐ作れます!(^^)!

「ポテトグラタン」「ふわふわお好み焼き」「コンソメを使わない昆布だしのミネストローネ」「チョコケーキに見える米粉ケーキ」なども好評でした。子どもたちが安全でおいしく楽しんで食べることができる給食を提供するために、これからも給食会のみんなで頑張ります！