保育所のおすすめメニュー（おやつ）

米粉の焼きりんごケーキ

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
りんご	1/5玉 （６０ｇ）	**①焼きりんごを作ります。** ・りんごを8mm厚さのいちょう切りにします。 ・天板にオーブンシートを敷いて、りんごが重ならないように広げ、砂糖を全体にふりかけます。 ・２００℃のオーブンで１２分ほど焼きます。 **②生地を作ります。** 豆乳と油を混ぜ、きな粉、米粉、片栗粉、砂糖、塩ひとつまみ、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰに加えてよく混ぜます。 **③生地を流し入れ、焼きます。** ①の焼きりんごに②の生地を流し入れ、広げ、１８０℃のオーブンで２０分加熱します。 **④冷ましてから切り分けます。** 少し冷めてからひっくり返し、切り分けます。
砂糖	小さじ1と1/2 （4．５ｇ）	
豆乳	４５cc	
油	小さじ2強 （９ｇ）	
きな粉（大豆粉）	１８ｇ	
米粉	９ｇ	
片栗所	小さじ2（6g）	
砂糖	小さじ1と1/2 （4．5g）	
塩	ひとつまみ	
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ1/2 （2．１ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー103ｋcal・たんぱく質 2.9ｇ・脂質 4.9ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 31ｍｇ・塩分 0.1ｇ）

【みんなで同じおやつを食べよう！～食物アレルギー対応おやつ】

子育て支援課です。

８～９月の八ちゃんねるで、卵・乳・小麦の食物アレルギーの子どもたちも食べられる「米粉パン」や「米粉人参ケーキ」などを紹介しましたが、その頃から保育所では、アレルギー対応の手作りおやつを食べることが増えました。

和菓子は元々、食物アレルギーの子どもが安心して食べられる材料を使っているものが多いのですが、洋菓子は卵やバター、小麦粉を主に使用するので、食物アレルギーの子どもは気をつけなければいけません。でも、少し工夫することで、安全、安心でおいしい洋菓子を作ることができます。

今回は、喜須来保育所から「米粉の焼きりんごケーキ」を紹介します。

米粉を使ったケーキですが、今が旬のりんごの自然な甘みを生かし、きな粉や片栗粉を加えることで、食感や風味が変化して、優しい味の焼きりんごケーキになりました。

食べることが苦手な子が多いクラスの子どもたちも「おいしい！」と喜んで食べてくれたようです。食物アレルギーに対応した給食はたくさんの課題があり、試行錯誤の連続ですが、子どもたちが元気で大きくなるために、楽しくおいしく安心して食べられる給食を作っていけたらと思います。食物アレルギーがあっても、なくても、みんなで一緒に楽しく食事ができることが一番ですね！