

1 1月の給食献立より



- ・玄米粉あげパン(コッペパン)
- ・牛乳
- ・白菜と肉団子のスープ
- ・かんぴょうサラダ



玄米粉あげパン



給食のあげパンには、きな粉をよく使っていますが、今月のあげパンには、玄米粉という米の粉を使っています。玄米は、もみから「もみがら」だけを取りのぞいた米で、その玄米から、さらに糠と胚芽を取り除いたものが白米になります。玄米粉はこの玄米を粉状にしたもので、健康を保つために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれていることから、今、とても注目されている食材です。

玄米粉あげパンは、香川県で作られた焙煎玄米粉を砂糖（三温糖）と混ぜ合わせて、油であげたパンにまぶします。焙煎された玄米粉は、きな粉とは少し違う香ばしい風味がするので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

玄米粉あげパン(作り方)

- ① 焙煎玄米粉と砂糖（三温糖）をダマができないように混ぜ合わせる。
- ② あげ油を180℃に熱し、パンを入れてひっくり返しながら短時間であげ、油をしっかり切る。
- ③ ①の粉をパンにまぶす。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会

玄米粉あげパン(4人分)

コッペパン	4本(約90g×4)
食油	適量
焙煎玄米粉(茶色)	小さじ4
砂糖(三温糖)	小さじ4

※ コッペパンが手に入らなければ、食パンの耳やフランスパンの薄切りでも代用できます。



玄米



白米



焙煎玄米粉(茶)

玄米のよさを見直してみよう!

昔から日本に伝わる玄米には、現代人に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。また、玄米から作った玄米粉は、麺、パン、お菓子、お好み焼きなど、いろいろな料理に利用できるだけでなく、玄米粉ドリンクなどとして、火を通さずにそのまま使えることも大きな魅力です。

健康維持のために、赤ちゃんからお年寄りまで、また忙しくて栄養バランスが偏りがちな人にぜひおすすめです。

参考資料：
香川県食糧事業協同組合