12 月号

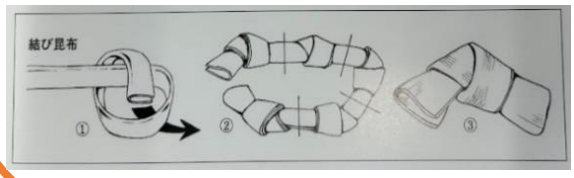
COOK！とん♪トン♪

「COOK！とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？

今月は、お正月など人が集まるときに食べられるソーキ汁と先月給食で登場したうちなーおやつを紹介するとん♪

○ソーキ汁○



【材料　４人分】

・豚ソーキ骨・・・8本()

・大根・・・130g(約10㎝)　・人参・・・50g(約5㎝)

・生姜・・・2g　・昆布・・・2本・鰹節・・・16g(1.5カップ)

・みそ・・・36g(大さじ2)　　・シママース・・・調整して

【作り方】

① ソーキは水洗いし、鍋で入れかぶるくらいの水を入れ火にかけ、一度茹でこぼし流水できれいに洗う。
再度水から柔らかくなるまで煮る。

② 昆布は水で戻し、結び昆布を作る(左図参照)

③ 大根や人参は大き目の角切りにする。

④ ③の大根・人参を鍋に入れ、かぶるくらいの水で煮る。途中で昆布とかつお出汁を入れ、柔らかくまで火を通す。

⑤ ④に①のソーキを入れ、ひとにたちさせ、火を止めてからみそを溶かし、お好みですった生姜を入れる。

○アガラサー

【材料】アルミカップ小10個

・強力粉・・・130g

・粉末黒糖・・130g

・重曹・・・0.7g

・ベーキングパウダー・・・4g

牛乳・・・120g　・水・・・70g

【作り方】

★準備★

蒸し器に湯を沸かしておく。

① 鍋に分量の水を入れ火にかけて温まったら、粉末黒糖を入れ溶かす。火から下ろして、牛乳を入れ冷ましておく。

② 強力粉に重曹・ベーキングパウダーを入れ、ボールにふるいながら入れる。

③ ②に①を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

④ ホイルカップに③のたねを入れ、蒸気の上がった蒸し器に入れ強火で15分蒸す。

アガラサーとは、蒸し上げるという意味からきている名前とん♪
上手に蒸し上がると、真ん中からきれいな割れ目ができるとん♪