11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、11月16日が「いい芋の日」という事で、芋を使ったおやつと手づくりちんすこうのレシピを紹介するとん♪

○スティック芋○





2色の芋を使うので、色鮮やかに美味しくできるトン！

【材料　一人分】
・べにいも　・・・　15g
・あかねいも　・・・　30g
・三温糖（または砂糖）　・・・　小さじ1
・塩　・・・　少々
・サラダ油　・・・　小さじ1/2

【作り方】
① 芋は皮をむきスティック状にカットする。
② 三温糖・塩・油を混ぜ合わせる。
③ ①②を混ぜ合わせて、オーブンやトースターで170℃の15～20分焼いて出来上がり♪

○手づくりちんすこう○



はじめてのおやつ作りにおすすめだトン！



【材料 4個分】
・小麦粉　・・・　24g
・三温糖　・・　12g
・ラード　・・・　12g
（またはサラダ油　・・・　13g）

【作り方】
① ラード（またはサラダ油）と三温糖を白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
② ふるった小麦粉を①と混ぜ合わせる。
③ オーブンで170℃20分焼く

※紅芋パウダー、黒ゴマなどを少し加える。三温糖を黒糖に変えると味のバリエーションが広がります♪