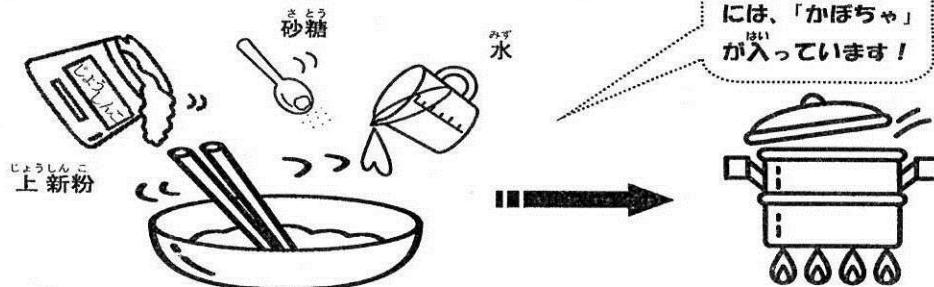


11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】

11月12日(水) ういろうの作り方

まい こな じょうしん こ
ういろうは、うるち米を粉にした上新粉と

さとう みず
砂糖、水をませあわせて、むします。



クイズ 7 さて、9・10月の「食物アレルギー対応サポート月間」では、上新粉(米粉ともいいます)は何のかわり

つか
に使われていましたか？

①小麦粉

②たまご

③牛にゅう

一口メモ

○ういろう(漢字では外郎と書きます)には諸説あります。
ういろうけ
外郎家が作った薬のういろうは、痰に効く妙薬で、口臭
を消すのにも用いたそうです。別名「透頂香」と言いました。
たん
とうちんこう
「上新粉」で作ったういろうは、もとは黒砂糖を使って
おり、色が薬のういろうに似ていたので、その名前がつ
いたともいわれています。山口県、愛知県の名産です。
○ういろうは、手軽にできる和風のデザートです。ぜひ作
ってみてください。

○一番シンプルな「ういろう」は、上新粉10gと砂糖5gと水20gを混ぜて蒸して作ります。こ
れは1人分です。今日の「かぼちゃういろう」の材料と量は、上新粉8g、砂糖5g、かぼちゃ
(ペースト)10g、水10gです。



産地調べ

キャベツ	愛知県	だいこん	新潟県	にんじん	長崎県
まいたけ	新潟県	ごぼう	青森県	みつば	大分県

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①

きょうのこんだて

ぶたにくとまいたけのいためもの
つみれじる
かぼちゃういろう
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
ぎゅうにゅう・ぶたにく・いわし だんご・うすあげ・あかみそ・ しろみそ・だしこんぶ・ けずりぶし
(おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・サラダあぶら・ じょうしんこ・さとう