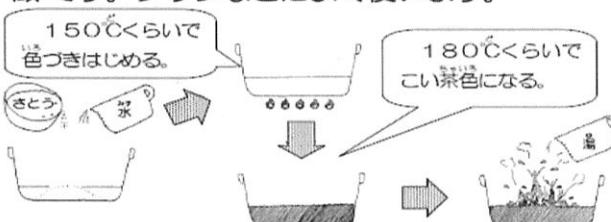


12月4日(月)

カラメルソース

カラメルソースは、砂糖と水をあわせ、こい茶色になるまで煮つめて作ります。砂糖をこがした香ばしい香りとほのかな苦味が特徴です。プリンなどによく使います。

<作り方>



一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の1日目のかむかむメニュー

一は「豚肉のケチャップソテー」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。

食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、

しっかり歯磨きをしましょう。

○今日の給食には、手作りデザートの「焼きプリン」

がでます。プリンに欠かせないカラメルソースは、甘みのあるソースの一つで、カスタードプリンなどに使用します。鍋、又はフライパンに濃いさとう液を作り、加熱して作ります。水分が蒸発するにしたがって、あわ立ちはじめて、150°Cでかすかに色づき、160°Cでうすい黄色となり、170°Cで茶褐色、180°Cで褐色となります。

給食では、まず、さとうと水を混ぜずに鍋に入れます。それを強火にかけ、褐色になれば火を止めて、湯を少しづつ加えてのばして作ります。



水の1.2倍量のさとうに水を入れます。



強火にかけます。あわ立ちはじめました。



色づいてきました。



褐色になってカラメルのできあがり。



プリン液を各学年に入っています。

きょうのこんだて

ぶたにくのケチャップソテー
コーンスープ
やきプリン
おおがたコッペパン
バター(キューブ)
ぎゅうにゅう

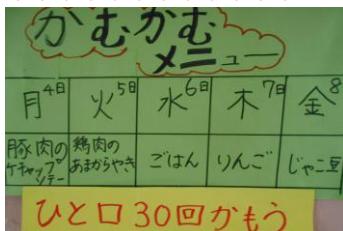
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく けいらん ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、サラダあぶら クリーム、おおがたコッペパン バター(キューブ)
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、たまねぎ、はくさい、 コーン、にんじん、パセリ マッシュルーム スイートコーン(クリームかん)

クイズ2 さとうと水を合わせて火にかけて180°Cでカラメルソースができます。

160°Cぐらいでできるのは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① べっこうあめ ② キャラメル ③ フォンダン

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。



たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	パセリ	静岡県
はくさい	茨城県	ピーマン	高知県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別口普通ごみ…牛乳カップ、バターの袋口今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①