



# きゅうしよくだり

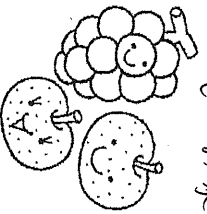
~9月に入ると給食も秋の旬食材が登場! ほうじ茶が野菜(ホト)...

- 魚青** 青魚ならはのDHA. EPAを豊富に含む肌や粘膜を保護する作用がある
- ホト** 沢乳. 食物繊維が豊富に含む
- ホト** ほうじ茶 加熱して壊れにくい
- ホト** ビタミンCが含む

## ほうじ茶クッキー

《材料》クッキー20枚分  
 ホト芽 90g, ホト芽MIX 80g  
 牛乳 150ml, 砂糖 15g  
 マカイン20g (マカインはレンジで10秒程温め) 溶かしておく  
 《作り方》  
 ① ホト芽を蒸しホト芽に火を通す (熱いマカインやハラハラは通さない)  
 ② ①に溶かしたマカインを加入し砂糖, ホト芽MIXを加入し混ぜる  
 ③ 牛乳を加えて混ぜる (お好みで調整できる)  
 ④生地を丸め、直径約3cmくらいに丸めて軽く平たりにする  
 ⑤180℃に予熱したオーブンで8~10分焼く  
 完成! ぽち

とても簡単! 人気のオーブンで焼くからお家でも作って下さい。



給食が終ると幼虫さん達が空に飛ぶ牛乳パックや食器を乗せるトビを待つ来々山です。この時「おかわり」を願います。としかかいていない存口調で「はい」くれる葉が とてもカッコよく素敵です。

お牛伝い ありがと (心)