

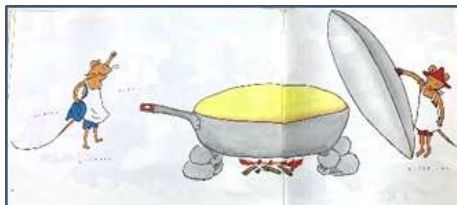
本のイメージ通り! 程よい甘さでふわふわ具合が丁度よい

ぐりとぐらの  
カステラ

## &lt;材料&gt; 給食の6個分

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 薄力粉      | 90g (カップ1弱)        |
| B.P.     | 6g (小さじ2)          |
| スキムミルク   | 13g (大さじ2強)        |
| ターメリック   | 少々 (0.06g) ※なくてもOK |
| 卵        | 132g (L2個)         |
| 上白糖      | 36g (大さじ4)         |
| 無塩バター    | 24g (大さじ2弱)        |
| 米油       | 8g (小さじ2)          |
| みりん      | 6g (小さじ1)          |
| はちみつ     | 48g (大さじ2強)        |
| 牛乳       | 24g (大さじ2弱)        |
| 無糖ヨーグルト  | 24g (大さじ2弱)        |
| バニラエッセンス | あれば少々              |
| ※紙カップ    | 6個                 |

「ぐりとぐらのにんじんキッシュ」を出した時「『ぐりとぐらのカステラ』も食べたいなあ」というリクエストがあったので、栄養教諭仲間に教えてもらったレシピを元に試作しました。先生たちと一緒にカップの大きさや甘さを決めましたが、試作の時はあまり膨らまなかったのが、より一層卵をしっかり泡立てて、粉類も2回ふるってさっくり混ぜました。もう少しふわわり出来たらもっとイメージ通りだったかなあと考えていましたが、「本のイメージ通りでふわふわでおいしい!」と言われ、食べ残しも100g以下だったのでほっとしました。図書の中澤先生にお話ししたところ素敵なコメントをいただきました。下に載せておきます。お読みください。



## &lt;作り方&gt;

- ①薄力粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・ターメリックは、一緒にふるっておき、直前にもう一度ふるいます。
- ②卵を溶き、上白糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜます。
- ③溶かしたバターと油・みりん・はちみつ・牛乳・ヨーグルト・バニラエッセンスを②と混ぜます。
- ④③に①をだまができないように少しずつ加え、泡をつぶさないようにさっくり混ぜます。
- ⑤紙カップに分け入れ、焦げないように見守りつつ160度のオーブンで15分くらい焼きます。

ハンドミキサーがあれば使って白っぽくなるまで混ぜます。



カステラの生地を紙カップに一つ一つ流し流しています。

## 図書の中澤先生より

私からは、「お探しの物は図書室まで」という本を紹介します。司書の小町さんが悩める人々に思いもよらない本を選書してくれるという内容です。その中のエピソードの一つに、毎日ぱっとせず、食生活も乱れている社会人の主人公が出てきます。そんな時に選書してくれた本が、この「ぐりとぐら」。なぜこの本を選書されたのか…気になりますよね。そして、主人公がカステラを作って食べるシーンも出てきます!(ここが、このお話の鍵になります。) このエピソードは、まさに猪瀬先生の『どう食べるかは どう生きるかにつながる!』を感じるお話だと思います。図書室にあるので、気になる人はぜひ読んでみてください!

## 栄養価 (1こ分)

|        |         |
|--------|---------|
| 1杯分    | 198kcal |
| たんぱく質  | 4.8g    |
| 脂肪     | 8.1g    |
| カルシウム  | 72mg    |
| 鉄分     | 0.5mg   |
| 食物繊維   | 0.4g    |
| マグネシウム | 6mg     |
| 亜鉛     | 0.4mg   |
| 塩分     | 0.3g    |
| 糖分     | 6g+α    |