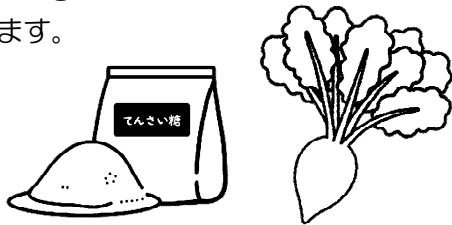


「てん菜(ビート)」と「あずき」について

3月11日(月)に提供した『蒸しあんパン』は、北海道産のてん菜(ビート)と小豆の「こしあん」を使って作った蒸しパンです。ホクレン農業協同組合連合会さんの「砂糖の消費拡大の取組」のひとつとして、道産食材である「あんこ」を無償で提供していただきました。

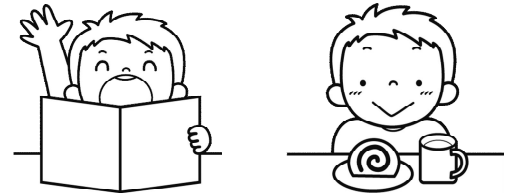
砂糖は原材料は？

砂糖の原料は「さとうきび」と「てん菜」です。「てん菜」は「ビート」や「さとう大根」ともいい、日本では北海道だけで栽培されています。てん菜は寒い地域で育ち、根の部分は約1kgに成長します。てん菜6kgで、約1kgの砂糖をつくることができます。



砂糖で「体」も「頭」も「心」も元気に！

砂糖は、人間に必要な「炭水化物」。「体」のエネルギー源となる栄養素です。また、「脳」のエネルギー源は、炭水化物に含まれる「ブドウ糖」だけ。さらに、ブドウ糖には「心」をリラックスさせる効果もあります。



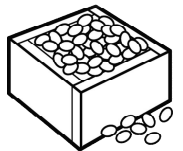
砂糖を食べると太る？

肥満の原因は、食べ過ぎや不規則な生活、運動不足によって、エネルギー消費量に対して、エネルギー源になるものを必要以上にとってしまうからです。肥満を防ぐためには、砂糖もふくめた栄養バランスのよい食事習慣や、適度な運動・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。



北海道と「あずき」

あずきは、寒さに弱い作物ですが、北海道には梅雨がなく、日の当たる時間も長いことから国内の9割以上は北海道で作っています。十勝地方のように昼と夜の寒暖差が大きな地域では、でんぷんがたっぷりたくわえられるので、ほっくりとした甘味の強いあずきに育てられます。



給食レシピ

蒸しあんパン



【材料】 作りやすい分量

(カップ8つ分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 Mサイズ1個(50g)
- ・牛乳 100ml
- ・上白糖 小さじ1
- ・こしあん 80g程度
- ・黒ごま 少々

【作り方】

- ① 卵、牛乳、上白糖をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ カップ(アルミなど)に、こしあんを入れ、②の生地をカップの7分目まで流し入れ、黒ごまを振る。
- ④ なべに湯をわかし、蒸し器(または耐熱皿)をのせて、③を並べ、ふたをして中火で12分蒸す。
- ⑤ 竹串でさして生地に火が通っていたら出来上がり。