佐渡産食材を使った 学校給食レシピ紹介



国仲学校給食センターから『佐渡産りんご』を使用したレシピを紹介します。今回紹介するのはやさしい甘さの「りんごのカップケーキ」です。佐渡産の米粉や牛乳を使用するので、地産地消率をアップさせることができます。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

りんごのカップケーキ



◆材料（4人分）

マークは佐渡産です。

- 米粉 …６０ｇ
- ベーキングパウダー …小さじ１
- 砂糖 …大さじ４
- サラダ油 …大さじ１
- 牛乳 …大さじ４
- 卵 …１個
- りんご …１／４個
- スライスアーモンド …８ｇ
- 紙カップ …４個

◆作り方◆

① 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに入れ、泡だて器でグルグル混ぜる。
② ①にサラダ油、牛乳、卵を加えて混ぜる。
③ りんごは皮をむかず、８㎜のさいの目切りにして、②に加えて混ぜる。これで生地のできあがり！
④ オーブンは 180℃に予熱しておく。
⑤ 紙カップに生地を入れ、上にスライスアーモンドをトッピングする。
⑥ 180℃のオーブンで 15 分焼く。

◆コツ・ポイント◆

- 紅玉など赤いりんごの方が、甘酸っぱくて美味しいのと、皮からピンクのグラデーションになって見た目もかわいらしいです。

佐渡産りんごのひみつクイズ！

〈問題〉
りんごは太陽の光をあびるとどこが赤くなるでしょう？

❶ 太陽の光があたったところだけ
❷ りんご全体がいっせいに
❸ 葉っぱに近いところだけ

〈こたえ〉❶



りんごは、太陽の光があたったところから、少しずつ赤く色づいていきます。
そこで、農家さんは「玉まわし」という作業をします。
りんごを一つ一つ手に取って、太陽の光がまんべんなくあたるように、くるっと回すのです。
この作業は、とても大変です。



玉まわしのようす →

佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。
検索には、左の QR コードを読み取ってご覧ください。