



## こうばしい香り～ 落花生



落花生の原産地は南アメリカのアンデス地方といわれています。日本で栽培され出したのは明治に入ってからです。

落花生には人間に必要とされる脂肪分やタンパク質を多く含み、美容と健康を整えるミネラル類やビタミン類も多く、とくにビタミンEは老化防止の働きをします。落花生の脂肪分は動物の脂肪と違ってコレステロールはなく、含まれるオレイン酸という脂肪分には、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。最近では落花生の渋皮にも健康に良い成分の存在することが分かってきました。まさに落花生は自然食の王様なのです。

## ピーナッツ団子



### 材料（一個分）

### 作り方

- (A)  
白玉粉……75g  
砂糖……大さじ1  
バター……15g  
水……60ml
- (B)  
白ごま……20g  
ピーナッツ(無塩)……20g  
ピーナッツバター……10g  
砂糖……大さじ1  
ラード……7g  
練乳……10g
- (C)  
ピーナッツ(無糖)……20g  
きなこ……大さじ1  
砂糖……大さじ1.5  
塩……少々

- (A)を混ぜ水を少しずつ加えて、耳たぶより少しやわらかめにこねる。
- (B)のごまとピーナッツをすり鉢ですりつぶし、他の材料も合わせて混ぜペースト状にする。冷蔵庫で冷やして固め、均等に丸める。
- (C)のピーナッツも粉状にすりつぶして、ほかの材料を加えてさらに混ぜる。
- 1をもみ直して適当な大きさに分けて丸く広げ、2のあんを皮からはみ出さないように包む。
- たっぷりの熱湯に4を入れて中火でゆで(4～5分)、軽く水気を切り、器にたっぷりの3の粉をかけたら完成。

		献立名	おやつ
1	木	ごはん 唐揚げ 伴三絲 すまし汁 果物	バナナマフィン ミルク
2	金	ごはん 豊後汁 納豆のねばねば和え 果物	メープルおさつ お茶
3	土	チキンライス コーンスープ	果物 牛乳
5	月	ごはん 筑前煮 かき玉汁 果物	おはぎ ミルク
6	火	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き すまし汁 ごぼうのマヨサラダ 果物	黄粉揚げパン ミルク
7	水	ごはん ハンバーグ さわやかキャベツ オニオンスープ 果物	焼き芋 ミルク
8	木	ごはん ししゃも揚げ 五色和え ワンタンスープ 果物	オレンジゼリー お菓子
9	金	ビビンバ丼 わかめスープ 果物	お好み焼き お茶
10	土	焼きそば すまし汁	ロールパン 牛乳
12	月	ごはん 鶏のさっぱり煮 大根サラダ 果物	もちもちチーズ ミルク
13	火	ハヤシライス フルーツヨーグルト	黒糖くすもち ミルク
14	水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁 ピーマンのじゃこ炒め 果物	アイス お菓子
15	木	ごはん 鶏肉のトマト煮込み すまし汁 果物 いんげんとコーンのソテー	ごはんでお焼き ミルク
16	金	ごはん 麻婆豆腐 和風サラダ 果物	お菓子 牛乳
17	土	<b>第40回 運動会</b>	
19	月	<b>敬老の日</b>	
20	火	ごはん メンチカツ つけ野菜 トマトスープ 果物	豆乳ゼリー お茶
21	水	ごはん コスモスパン 照り焼きチキン ミニおにぎり 果物	アメリカンドッグ ミルク
22	木	<b>秋分の日</b>	
23	金	ごはん 団子汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	ツナパン ミルク
24	土	ポパイとオリーブの Pasta コンソメスープ	ふかし芋 牛乳
26	月	ごはん すき焼き風煮 すまし汁 果物	チヂミ ミルク
27	火	ごはん あじのフライ ひじき煮 味噌汁 果物	クリームラスク ミルク
28	水	ごはん 南瓜のグラタン 煮昆布 果物	果樹園ゼリー せんべい
29	木	ごはん なすと豚肉のなべしき すまし汁 野菜の酢の物 果物	冷やしぜんざい ミルク
30	金	ごはん 牛肉の野菜炒め わかめスープ 煮豆	抹茶ケーキ ミルク

## 8月のパーティー

