

がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

こめ へんしん
お米の変身

がつ にち
1月24日

こめ こ
～ 米粉～

きょう こんだて 今日の献立

ひのくにパン

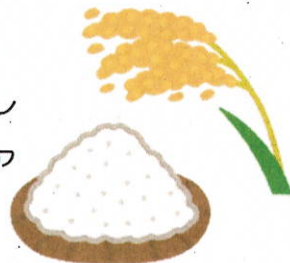
ぎゅうにゅう
牛乳

こめ こ

米粉のシチュー

ひじきサラダ

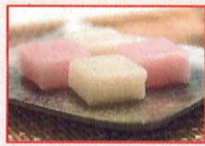
お米を粉にした米粉は、
昔からお米を主食とし
てきた日本や東南アジア
で食べられてきました。



日本・・・米粉は昔から私たちの食卓に欠かせない食べものでした。米粉は、うるち
米（普段ご飯として食べるお米）と、もち米（赤飯やおこわに使うお米）から作られます。



だんご・・・米粉などに
水やお湯を混ぜて丸
め、蒸したりゆでたり
したもの



ういろう・・・米粉、
砂糖、湯水を練り合わ
せ、型に注いで蒸した
お菓子



せんべい・・・米粉を
練り、薄くのばして鉄
板などで焼いたお菓子



かるかん・・・かるかん粉
（米粉）、すりおろした
やまいも、砂糖、水を混
ぜて蒸したお菓子

こめ こ つく りようり 米粉から作られる料理

東南アジア・・・東南アジアでも、米粉を使った麺や料理、お菓子がたくさん作られて
います。

インド



ドーサ

ベトナム



バインセオ

インドネシア



クレポン

中国



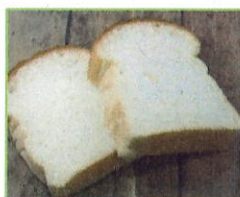
腸粉

韓国



ソンピョン

世界中で・・・最近では、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキなどの様々な
料理が米粉で作れるようになりました。米粉を使った料理は、小麦粉とはまた違ったおいし
さを楽しむことができます。また、体に良い食べものとして世界中で注目されています。



パン生地が「もっ
ちり」に！



スープが「とろと
ろ」に！



ケーキが「しっと
り」に！



揚げ衣が「サクサ
ク」に！