

りんご蒸しパン



●栄養価 (アルミカップ1個分)	
エネルギー	70 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	1.0 g
塩分	0.2 g



<作り方>

- ① ホットケーキミックス粉に牛乳を混ぜ合わせて、生地を作る。
- ② りんご缶詰めを1cm角程度のサイコロに切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れる。
- ④ 蒸し器で15分蒸す。

蒸し器がない場合は…

- ・プリンカップ (他にも耐熱の容器なら可) の中にアルミカップをしき、そこに生地を分け入れる。
- ・フライパンに1~2cm高さの水を入れて沸騰したら、プリンカップを入れて中火にする。
※アルミカップを直接入れてもできますが、形がくずれやすくなります。
- ・フライパンのふたをして、12分蒸す。(加熱時間は生地の様子を見て調節してください。箸などを生地にさし、生地が箸につかなければOKです。)
※ふたを濡らしたタオルで巻いておくと、生地に水滴が落ちるのを防ぐことができます。



材 料 (アルミカップ10個分)		ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期・もぐもぐ	ペースト
ホットケーキミックス粉	150g	大人と同じ	出来上がりを小さくちぎって 熱い牛乳に浸す	もぐもぐを ペーストにする
牛乳	100g		ペーストにして、蒸しパンに添える	
りんご缶詰め	100g			

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。