

洋なし蒸しパン



洋なしを角切りする場合は
生地を作ってから最後に混ぜましょう！

●栄養価
(アルミカップ1個分)
エネルギー 64kcal
たんぱく質 0.9g
脂質 0.4g
塩分 0.2g

<作り方>

- ① 洋なし缶詰をミキサーでペーストにする。
(給食ではペースト状にしますが、ぱくぱく食・かみかみ後期食の子は洋なしを1cm角に切ったものでも可。生の洋なしを使うのも可。)
- ② ①の洋なしのペーストに水をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②へホットケーキミックス粉を入れてさっくりと混ぜる。
- ④ アルミカップ(厚手がおすすめ)に③を分け入れて、蒸気の上上がった蒸し器で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)		ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期・もぐもぐ	ペースト
洋なし缶詰	100 g	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
水(牛乳でも可)	70ml			
ホットケーキミックス粉	150 g			

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。