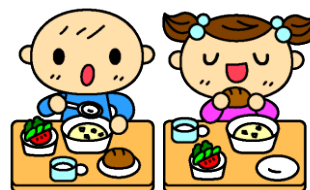


保育園給食 おすすめレシピ



蒸しケーキ

| 材料名 | ご家庭4人分 (大人2、こども2) | 目安量 | 保育園1人分 (3歳以上) |
|------------|----------------------|-----------|------------------|
| ホットケーキミックス | 120 g | | 20 g |
| 全卵 | 42 g | M1個 | 7 g |
| 砂糖 | 24 g | 大さじ2+小さじ2 | 4 g |
| 牛乳 | 60 g | | 10 g |
| バター | 24 g | | 4 g |

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① バターを溶かしておく。
- ② ボールに①と全卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ カップに②を入れて、トントンと落としてならす。
- ④ ③を蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。