

# 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。