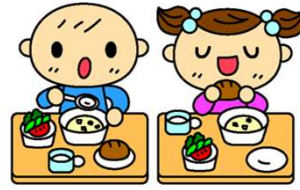


保育園給食 おすすめレシピ



いちご蒸しパン(米粉)

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	保育園1人分 (3歳以上)
米粉	カップ1弱(96g)	16 g
コーンスターチ	大さじ5(30g)	5 g
ベーキングパウダー	小さじ2弱(7.5g)	1.25 g
水	大さじ4(60g)	10 g
砂糖	大さじ2弱(15g)	2.5 g
油	大さじ2弱(21g)	3.5 g
いちごジャム	カップ1/2弱(120g)	20 g

<作り方>

- ①いちごジャムはよく混ぜて滑らかにしておく。
- ②米粉とコーンスターチ、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③水と砂糖をよく溶かし、そこに油を加えて混ぜる。
- ④①と②と③を混ぜ合わせる。(少し固めの生地を作る。)
- ⑤カップに生地を流し、蒸し器を強火にし、12～15分くらい蒸す。

※カップに生地を入れるのは、蒸す直前がよい。