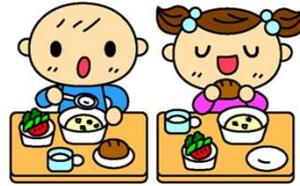


# 保育園給食 おすすめレシピ



## 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<br>(大人2、こども2) | 保育園1人分<br>(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。