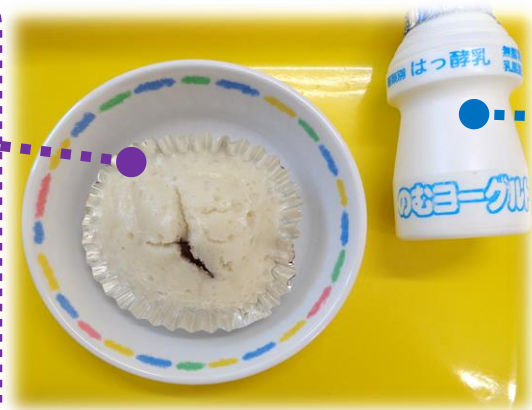




5月のおすすめ献立 米粉蒸しパン

おやつ 米粉蒸しパン

米粉を使うので、もちりした食感に仕上がります。甘納豆の甘さがおいしいおやつです。
 小麦粉(※注)・卵・乳製品・豆乳を使わないので、これらのアレルギーがある方も安心して食べることができます。



のみもの 飲むヨーグルト

3時のおやつには、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや豆乳、飲むヨーグルトを提供しています。

3歳未満児おやつ

写真・コメント提供 姪浜保育所

(※注) 米粉の種類によっては、小麦由来のグルテンを添加したものもあります。原材料をよく確認してください。

レシピの紹介 * 米粉蒸しパン

● 材料 ●

| 食品名 | 1個分 | 5個分 |
|-----------|-------|-------|
| 米粉 | 20g | 100g |
| ベーキングパウダー | 0.6g | 3g |
| 砂糖 | 5g | 25g |
| 食塩 | 0.05g | 0.25g |
| 水 | 20g | 100g |
| 植物油 | 0.5g | 2.5g |
| 甘納豆(小豆) | 10g | 30g |

● 下処理 ●

- ・米粉
 - ・ベーキングパウダー
 - ・砂糖
 - ・食塩
- 合わせてふるう

● つくり方 ●

- ① ふるった粉類に、水、植物油を加えてよく混ぜる。
- ② アルミカップに流し入れ、甘納豆を散らし、強火で15~20分蒸す。

※蒸している最中にふたを開けると膨らみが悪くなるため蒸している時はふたを開けないようにしましょう。

● 調理のポイント ●

生地に甘納豆を加えて混ぜると、甘納豆が沈んでしまうので、アルミカップに入れた後、上から甘納豆を散らすと見た目もよく仕上がります。

