

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	みそパン（おやつ）		
分量 ※作りやすい分量（大人6～7人分）			
材料	分量	備考	
薄力粉	200g	*	
ベーキングパウダー	小さじ1（4g）	*	
砂糖	50g	*	
みそ	30g		
サラダ油	30g		
卵	1個（50g）	溶いておく	
水	少々		
揚げ油	適量		
手順（家庭用）			
（1）薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるっておく。 （2）みそ、サラダ油を混ぜ合わせておく。 （3）（1）と（2）、溶き卵を混ぜ合わせて生地をつくり、よく練る。生地がまとまる程度に少々水を加える。 （4）ピンポン玉位に丸めて、中央部分をへこませ、180℃の油できつね色になるまで揚げる 給食室からのメッセージ ・素朴な味で、子どもたちに好評です。 ・生地がベトベトして手にくっつく場合は、手に油をつけながら丸めるとやりやすくなります。 ・形は丸以外に、かりんとうのように細長く等、自由に作ってみてください。 ・揚げない場合は油をまぶして魚焼きグリルやオーブントースターで（できれば弱火）。みそが入っているので焦げやすいです。 ・*印はホットケーキミックスで代用できます。			
栄養価（幼児1人分） エネルギー163kcal たんぱく質 2.7g 脂質 7.0g 食塩相当量 0.5g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立北野保育園