

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	カレー風味蒸しパン（おやつ）	
※作りやすい分量（6個分）		
材料	分量	
薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 スキムミルク カレー粉 サラダ油 水 ホールコーン プロセスチーズ	72g 小さじ1 大さじ1 40g 小さじ1 大さじ1/2 1/2カップ 大さじ3 36g	
		※ ※ ※ 5～8cmの角切り
手順（家庭用）		
（1）薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、スキムミルク、カレー粉を合わせてふるっておく。 （2）（1）に水とサラダ油を少しずつ加えて混ぜ、ホールコーンとチーズを入れて混ぜる。 （3）（2）をアルミカップ等に入れ、蒸気の上だった蒸し器で、10～15分蒸す。 給食室からのメッセージ ・※の材料はホットケーキミックスでも代用できます。 ・蒸し器の代わりに電子レンジでも作れます。マグカップやレンジ対応のカップに生地を入れて、電子レンジ600W4分～足りない場合は少しずつ追加してください。 ・コーン、チーズ以外にもウィンナーやベーコン、ツナなど、子ども達の好きな具材でアレンジできます。 ・ほんのりカレー風味が食欲をそそるので、朝ごはんにもピッタリです。		
栄養価（幼児1人分） エネルギー111kcal たんぱく質 4.9g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.4g		

※このレシピの1人分は幼児1人分量です。



作成：新座市立新座保育園