

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	備考	
薄力粉	72 g	※	
ベーキングパウダー	小さじ1	※	
砂糖	大さじ1	※	
スキムミルク	40 g		
カレー粉	小さじ1		
サラダ油	大さじ1/2		
水	1/2カップ		
ホールコーン	大さじ3		
プロセスチーズ	36 g	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、蒸気の上がった蒸し器で、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 4.9 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.4 g			

※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