


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	エメラルドパン (おやつ)	
分量 ※作りやすい分量 (カップ8個分)		
材料	分量	備考
小麦粉	カップ3/4弱 (160g)	*
砂糖	大きじ5弱 (40g)	*
ベーキングパウダー	小さじ1強 (5g)	*
バター	大きじ3 (36g)	
卵	1個	
ほうれんそう	2株 (40g)	
牛乳	80mL	
チーズ	50g	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーは一緒にふるっておく。</p> <p>(2) ほうれんそうは茹でて水気をしぼり適当な大きさに切っておく。</p> <p>(3) ほうれんそうと牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける。</p> <p>(4) 卵は割りほぐし、バターは湯せんにかけて溶かしておく。</p> <p>(5) (1)に(3)、(4)を加えてさっくり混ぜた後、角切りにしたチーズを加える。</p> <p>(6) アルミカップまたは耐熱性のシリコンカップ等に入れる。</p> <p>(7) フライパンに並べ、やかんで沸かしたお湯をカップの1/2の高さまで静かに加え、蓋をしてから火をつけ12～13分程蒸す。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・5月の新緑をイメージした、きれいなエメラルド色のおやつです。 ・*印はホットケーキミックスでも代用できます。 ・生地を混ぜ過ぎると固くなってしまうため、さっくりと混ぜ合わせるのがふんわり出来るコツです。 ・給食では角切りチーズを使用していますが、ちぎったスライスチーズでも代用できます。他にもハム、ウィンナー、ツナ、りんご、レーズン等でアレンジしてみてください。 ・写真は同じ生地をオーブンで焼いたものです。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー167kcal たんぱく質4.2g 脂質6.5g 食塩相当量0.4g		

