

献立名 なかよしセサミクッキー

保育所(園)名 すみれ葦崎保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
○米油 ○豆乳 ○レモン果汁 ◆すりごま ◆片栗粉 ◆米粉 ◆ベーキングパウダー ◆三温糖 ◆メープルシロップ 又は はちみつ	4.5 g 3 g 0.15 g 3 g 7.5 g 4.5 g 0.1 g 5.5 g 1.5 g	45 g 30 g 1.5 g 30 g 75 g 45 g 1 g 55 g 15 g	① ○をボールに入れて混ぜ、乳化させる。 ② ①に◆を入れて、混ぜあわせ、一つにまとめる。 ③ 一つにまとめた生地を棒状にして、ラップにくるみ、冷蔵庫に入れて冷やしておく。 ④ ③を5mm厚さに切り、クッキングシートを引いた鉄板に並べて、180℃に温めたオーブンで12分くらい焼く。

1人分 - Kcal (1人分)	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	塩分 g
129 kcal	1.2 g	6.1 g	45.0 g	0.45 g	0 g

アピールポイント

*すりごまの代わりに、きな粉やピュアココアを入れてもおいしいです。

*卵・乳・小麦アレルギーに対応した、みんなで食べられる「なかよしメニュー」です。

*卵・乳・小麦アレルギー児の保護者様に教えて頂いたレシピを参考に、保育園で改良しました。