

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
ホットケーキミックス	20g	200g	① ボウルに卵と砂糖を入れて、ホイッパーで擦り混ぜる。 ② サラダ油→スキムミルク→水を入れてさらに混ぜる。 ③ ホットケーキミックスを入れ粉がなくなるまで混ぜる。 (混ぜ過ぎない) ④ カップにチーズを入れ、その上に生地を入れ、沸騰した蒸し器の中に入れ、弱火で13分~15分程蒸す。 (楊枝でチェック) ⑤ 粗熱を取り出来上がり。 ひよこ、にわとり・・・コーン、黒ゴマ、ケチャップ ブタ・・・・・・・・魚肉ソーセージ、黒ゴマ プーさん・・・・・・・・アーモンド、チョコペン ピカチュウ・・・・・・・・クッキー、チョコペン を使用
卵	7g	70g	
砂糖	2.5g	25g	
サラダ油	3g	30g	
チーズ	5g	50g	
スキムミルク	1g	10g	
水	10g	100g	
※ 牛乳の場合は 11g			

I値* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g
144	3.9	5.8	6.7	0.25	0.3

アピールポイント 保育園での定番おやつ「蒸しパン」に少しアレンジをすることで、かわいい見た目となり、子供達に大人気！！ この基本の蒸しパンレシピで味や具、アレンジは無限大！！低温で蒸しあげると、割れない蒸しパンが作れます。スキムミルクを使用することでコクがUP、また水分量を調節出来るので、ふんわり感が出せます