別　紙

献立名　　トマトチーズ蒸しパン　　保育所（園）名　　富士吉田市立第二保育園

食　品　名	1人分　g（可食量）	10人分　g（購入量）	調　理　方　法
ホットケーキ粉	20g	200g	1.プロセスチーズを1㎝角にカットする。
トマトジュース	15g	150g	2.ホットケーキ粉とトマトジュースを粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
プロセスチーズ	5g	50g	3.カップに2を入れる。カットしたチーズを散らす。
			4.蒸気のあがった蒸し器で10分程度蒸す。

ｴﾈﾙｷﾞｰKcal	たんぱく質 g	脂質g	ｶﾙｼｳﾑmg	鉄mg	塩分g
91	2.8	2.1	52	0.2	0.4

アピールポイント

子どもたちの大好きなおやつの一つです。トマトジュースの「赤」とチーズの「白」が見た目にも可愛らしいおやつです。トマトが苦手な子も蒸しパンにするとパクパク食べてくれます。

チーズのタンパク質は筋肉、細胞、血液などをつくる働きがあり、またカルシウムも豊富で成長期に積極的にとりたい栄養素を摂ることが出来ます。トマトジュースにはビタミンA、C、Eが含まれ免疫力をアップします。タンパク質とビタミンが摂れる栄養バランスの良い一品です。