

献立名 おからまん

保育所名 忍草保育所・内野保育所

食品名	1人分g (可食量)	10人分g (購入量)	調理方法
生地作り			
小麦粉	20	200	①水以外を全て混ぜ合わせる。 ②水を何回かに分けて練る。 ③ボールにラップをし、暖かい所で発酵させる。
強力粉	20	200	
ベーキングパウダー	2.2	22	
ドライイースト	1.1	11	
油	1.0	10	
水	22	220	
砂糖	5	50	
【トッピング】 人参	5	50	
あん作り			
おから	8	80	①油を熱して、たくあん、人参、れんこん、ひき肉、干し椎茸の順で炒める。 ②調味料、干し椎茸の戻し汁を入れる。 ③おからを入れて炒め、戻し汁に溶いた片栗粉を入れてねっとりさせる。
れんこん	5.6	56	
人参	2.5	25	
豚ひき肉	4.7	47	
干し椎茸	0.2	2	
たくあん	5	50	
干し椎茸戻し汁	6	60	
【炒め油】 ごま油	0.5	5	

あん調味料

醤油	1.2	12	④発酵させた生地に「あん」を30gずつつまみ、星形をとった人参を上のにせる。 (人参は、しっかり押し込むことがポイントです) ⑤スチームコンベクションオーブンで100℃、10分蒸す。 ⑥おからまんの完成です。
酒	0.9	9	
みりん	1	10	
めんつゆ	0.2	2	
砂糖	0.1	1	
【とろみ付け】			
干し椎茸戻し汁	3	30	
片栗粉	1.6	16	

エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	塩分g	食物繊維g
202	5.9	2.7	70	0.6	0.7	2.2

アピールポイント

忍野村には、富士山の天然水を使用した美味しいお豆腐屋さんが多くあります。安価でも栄養価の高いおからを子どもたちに知って欲しいと思い、おからを使ったおやつを考案しました。あんの中にれんこんやたくあんを入れることで食べ応えもあり、おやつとして子どもたちに人気があります。