

献立名 米粉の黒糖蒸しパン

保育所(園)名 韮崎市立 韮崎東保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
米粉(製菓用)	16g	160g	①米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。 ②調整豆乳に黒砂糖・味噌を入れて泡だて器でよく混ぜる。 ③米ぬか油も加え、よく混ぜる。 ④①を加えて、ゴムベラでツヤが出る程度まで混ぜる。 ⑤容器に入れて、蒸し器で15分を目安に蒸す。
ベーキングパウダー	0.8g	8g	
黒砂糖	5.5g	55g	
味噌	0.5g	5g	
米ぬか油	3.8g	38g	
調整豆乳	18g	180g	

I値 [※] - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加 [※] ウムg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
122	1.8	4.5	40	0.5	0.2	0.2

アピールポイント

- * 卵・乳・小麦を使用せず、米粉で作ります。アレルギーのある子どもと一緒に食べられます。
- * 黒砂糖のミネラルを含む自然な甘味と、隠し味の味噌がよいバランスです。米粉のもちっとした食感で腹持ちもよく、子どもたちに人気です！