

献立名 もちもちチーズパン

保育所（園）名 御所保育園

| 食 品 名 | 1人分 g<br>(可食量) | 10 人 分<br>g<br>(購入量) | 調 理 方 法   |
|-------|----------------|----------------------|---|
| 白玉粉   | 14.4 g         | 144 g                | ① 白玉粉に少しずつ牛乳を加えていく。<br>（はじめは泡だて器で混ぜる）<br>② ①に塩、粉チーズを入れてこねる<br>③ ②がまとまったら、油を入れて更にこねてまとめる<br>④ 白玉団子大に丸めて少しつぶすように整える<br>⑤ 170℃のオーブンで 10 分焼いてできあがり。 |
| 食塩    | 0.1 g          | 1 g                  |   |
| 牛乳    | 16.8 g         | 168 g                |   |
| 粉チーズ  | 4.8 g          | 48 g                 |   |
| 油     | 1.6 g          | 16 g                 |   |

| I値 <sup>※</sup> - Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 加 <sup>※</sup> Na <sup>※</sup> mg | 鉄mg | 塩分 g | 食物繊維 g |
|------------------------|---------|------|-----------------------------------|-----|------|--------|
| 127                    | 4.5     | 4.8  | 102.0                             | 0.2 | 0.3  | 0.1    |

## アピールポイント

食べた食感はポンデケージョのようでモチモチとしています。  
 お好みでダイスチーズを入れてもいいと思います。