

献立名 カリカリ小松菜スティック保育所(園)名 大月市立初狩保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
薄力粉	15	150	① 小松菜は茹で、葉の部分をフードプロセッサー (なければ包丁)で細かく刻みます。 ② バターを室温で戻し、砂糖を加えてクリーム状に練り、 薄力粉、①の小松菜、胡麻を加えて生地を作ります。 生地がまとまらない場合は少量水を加えて調整します。 ③ ②をめん棒などを使って、薄く伸ばしスティック状に 切り、クッキングシートを敷いたオーブントレーの上に並 べます。 ④ 180度に予熱したオーブンで10分くらい焼き、焼き 色が付いたら出来上がりです。
小松菜	5	59	
いり胡麻(白)	1	10	
砂糖	4	40	
バター	4	40	

I値 [※] - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣 [△] mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
103	1.5	4	24	0.3	0.1	0.6

アピールポイント

- ・カリッとした食感のクッキーに小松菜と胡麻を入れる事で、緑の野菜が苦手な子もおいしくカルシウム・鉄を摂ることが出来ます。
- ・スティック状に作る事で小さい子どもたちも手づかみ食べが出来ます。
- ・卵不使用なので、卵アレルギーの子も一緒に食べられます。
- ・生地は薄め(3mm位)に伸ばすとカリッと仕上がります。