

献立名 あけぼの大豆棒

保育所(園)名 身延町立静川保育所

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 g	150 g	① 枝豆を粗いみじん切りにしておく。 ② ボールに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。 ③ ②にマヨネーズと牛乳を加えてなじませる。粉っぽさがなくなってきたら、①の枝豆を加えて、手でこねてまとめる。 ④ 高さ5cm×幅30cm×厚さ1cmくらいの長方形になるようにのばす。 ⑤ 20等分に包丁で切り分ける。 ※1人2本分となる。 ⑥ 160～170℃程度の油でじっくり揚げる。
砂糖	4.5 g	45 g	
ベーキングパウダー	0.3 g	3 g	
マヨネーズ	3 g	30 g	
牛乳	3cc	30cc	
あけぼの大豆の枝豆	7.5 g	75 g	
揚げ油	3 g	30 g	
打ち粉	適量	適量	

1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
130	2.4	6.2	20	0.3	0.1	0.9

アピールポイント

小麦粉栽培が盛んであった峡南地域に昔から伝わる「ねじりんぼう」からヒントを得て考案しました。ねじることなく棒状のため、より簡単に作ることができます。さらに身延町特産品あけぼの大豆の枝豆を使って彩りよく、子どもたちのおやつとして手軽に食べてもらえるように考えました。隠し味であるマヨネーズの油分と旨味を利用することで中はしっとり外はサクッとしたドーナツ棒に仕上がります。