

給食メニュー作りに、チャレンジ！

にんじんむしパン

給食では、大きな釜にお湯を沸かして天板を入れ、100個くらいを一気に蒸して作ります。手がかかるメニューなので、登場頻度はかなり少ないです。

《材料》4個分

にんじん……………60g
小麦粉……………60g
ホットケーキミックス…60g
ベーキングパウダー…小さじ1
卵……………1個
牛乳……………60ml
バター……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
アルミカップ…4枚

《作り方》

- ① にんじんは煮て、よく水気をきり、牛乳でミキサーにかける。
- ② あらかじめバターを湯せんして溶かしておく。卵はかくはんしておく。
- ③ ボールに小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダーを入れて空気を含ませるようによく混ぜる。
- ④ ③の中に①と②と砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに分け、強火で15～20分蒸したら完成。

おおさじ・こさじを はかってみよう！

「ゆせん」ってなんだろう？

じょうずに まぜてみよう！

どうやってもりつけたら、おいしそうかな？

テーブルをふいて、じゃんびをしよう！

にんじんを、茹でたほうれん草・小松菜に替えると、ほうれん草蒸しパン・小松菜蒸しパンの完成です。野菜の水気はよくきってください。よく水気をきることが、おいしくふわっと仕上がるポイントです。



牛乳
肉うどん
にんじん蒸しパン
みかん

