

りんごの蒸しパン

エネルギー：123kcal、炭水化物：18.4g (1個分)

材料（6個分） ※小学校中学年の量を基にしています。

りんご	80g (約1/2個)
☆砂糖	小さじ2弱
小麦粉	110g
ベーキングパウダー	小さじ1
★砂糖	大さじ2強 (20g)
★塩	ひとつまみ
★牛乳	80ml強
★卵	Sサイズ1個 (40g)
★油	大さじ1と1/2
紙カップ(直径5~6cm)	6枚

お好みにチーズや
レーズンを入れて
アレンジして
みてください♪



※ 電子レンジで作る場合は紙カップを使用してください。

作り方

- ① りんごは5mm角に切る。(皮はお好みに) ☆の砂糖をまぶす。
- ② ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを合わせる。
- ③ ②に★の材料と①のりんごを入れ、均等になるまで混ぜ合わせる。
- ④ カップに③を均等に分けて入れる。
- ⑤ 蒸気のあがった蒸し器に並べ、中火~強火で15分程度蒸す。
(竹ぐしを刺して生地が付かなくなったら出来上がり)

* 電子レンジ調理の場合

大きめの耐熱皿に間を空けて並べ、500wで4分半加熱する。

※ 蒸し器で作るより、すぐ入りやすくなりますが、手軽でお子さんでも作りやすいレシピです。



給食の献立例

- 牛乳
- 鶏南蛮
- もやしのサラダ
- りんごの蒸しパン

* 小学校で10月に提供しました。

