

子育て応援！

## 公立保育所おすすめ給食メニュー



蒸しパン（甘納豆）

### 材 料（1人分）

- ホットケーキミックス…………… 25g
- 牛乳……………12.5g
- 甘納豆…………… 6g

### 作り方

- ① ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ② ①に甘納豆を加えて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 蒸気が上がった蒸し器で強～中火・12～13分蒸す。
- ④ 竹串などを刺して、何も付いてこなければ完成。

### 管理栄養士から

ホットケーキミックスと牛乳で出来る簡単手作りおやつです。

今回は「甘納豆」を加えましたが、「チーズ」や「レーズン」などを加えてもおいしく出来上がります。またすりおろした「人参」を加えたり、下茹でしてみじん切りにした「ほうれん草」を加えたりすることで、おいしく野菜を食べる事が出来ます。

