

こまつな

# 小松菜とレーズンのむしパン



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう 分量 (g)	したしより 下処理	つく 作	かた り 方
こまつな 小松菜	A 8		<p>①Aをミキサーにかけ、なめらかになるまでかきまぜる。</p> <p>②①とむしパンミックスをよくまぜ30分置く。</p> <p>③②をベーキングトレーに入れ、上にレーズンをちらし15分蒸す。</p> <p>*平成28年度子ども議会で提案され、「地産地消レシピコンテスト」で選ばれた、千葉市立海浜打瀬小学校 2年 ひしめ たつのりさんの「こまつなとレーズンのむしケーキ」をアレンジして作りました。ひしめさんが提案したレシピは、次のとおりです。</p> <p>&lt;ひしめ たつのりさんのレシピ&gt; 8人分</p>	
とうにゅう 豆乳	A 20			
むしぱんミックス	20			
レーズン	5			
			こまつな	A100g
			とうにゅう	A60ml
			さとう	A45g
			こ 小むぎこ	160g
			ベーキングパウダー	小さじ1.1/2
			しお	少々
			レーズン	40g

## 栄養価

(参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	えんぷん 塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	てつ 鉄 mg	あえん 亜鉛 mg	ビタミンA VA μgRAE	ビタミンB1 VB1 mg	ビタミンB2 VB2 mg	ビタミンC VC mg	しょくもつせんい 食物繊維 g
99	2.2	0.7	0.3	20	8	0.6	0.1	21	0.02	0.02	3	0.4