

フルーツ蒸しパン



材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 蒸しパンミックス	20		①蒸しパンミックス・ヨーグルト・分量の水・ドライ
* ブルガリアヨーグルト	10		ミックスフルーツ半分をよく混ぜ、30分置く。
* ドライミックスフルーツ	8		②分量の①をベーキングトレイに入れ上に残りのドライ
水	20		フルーツを散らし15分蒸す。
* ベーキングトレイ丸A使用			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
108	1.7	0.6	0.3	15	2	0.1	Tr	4	0.01	0.02	0	0.2