

こまつなとレーズンの蒸しパン



材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方	
こまつな	A 8		①Aをミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌する。	
* 豆乳	A 20		②①と蒸しパンミックスをよく混ぜ30分置く。	
* 蒸しパンミックス	20		③②をベーキングトレーに入れ、上にレーズンを散らし	
* レーズン	5		15分蒸す。	
			* 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の2年	
			菱沼辰徳さんの「こまつなとレーズンの蒸しケーキ」を	
			アレンジして作りました。	
			菱沼さんが提案したレシピは次の通りです。	
			<菱沼辰則さんのレシピ> 8人分	
			こまつな	A100g ①Aをミキサーで良く攪拌
			豆乳	A60ml する。
			さとう	A45g ②Aとレーズン以外の材料を
			小麦粉	160g よく混ぜる。
			ベーキングパウダー	小さじ1.1/2 ③②をカップに入れ、レー
			塩	少々 ズンを散らし強火で13分
			レーズン	40g 蒸す。

* 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	V A μgRAE	V B1 mg	V B2 mg	V C mg	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