

【学校給食レシピ紹介】

2018年11月掲載

レシピ名	栗蒸しまん
エネルギー(1人分)	121kcal
材料 (4人分)	(4人分) ホットケーキ粉・・・・・・・・ 80g 米粉・・・・・・・・・・・・・・ 20g 蒸し栗・・・・・・・・・・・・・・ 40g 牛乳・・・・・・・・・・・・・・ 60ml アルミカップ(10号・薄)・4枚
作り方	① 蒸し栗を適当な大きさに切る。 ② ホットケーキ粉、米粉、①の蒸し栗、牛乳を混ぜる。 ③ ②をアルミカップに入れる。 ④ 蒸す。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	季節の栗を使った手作りのおやつです。米粉を入れると、ふっくらもちもちとした食感になります。 米粉がない場合は、ホットケーキ粉を100g使用します。 給食では、蒸し栗を使用していますが、ご家庭では、甘露煮の栗や甘栗などでもおいしくできます。 