

【学校給食レシピ紹介】

令和2年5月掲載

レシピ名	若草蒸しまん
エネルギー(1人分)	157kcal
材料 (4人分)	(4人分) ホットケーキ粉……………100g 米粉……………大さじ3 抹茶……………小さじ1/2 チーズ……………25g 牛乳……………90cc アルミカップ(10号)…4枚
作り方	① ホットケーキ粉・米粉・抹茶・牛乳を入れてよく混ぜる。固ければ、牛乳または水を加えて調整する。 ② 角切りにしたチーズを入れて混ぜる。 ③ ②をアルミカップの7分目くらいまで流し入れる。 ④ 蒸し器に入れて、強火で約15分蒸す。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	抹茶を入れて春の若草をイメージした蒸しまんです。給食では、他にも、黒豆を入れた黒豆蒸しまんや、ドライフルーツを入れたフルーツ蒸しまんなども登場します。甘納豆や水煮大豆、ハム、さつまいもなどおうちにある食材でいろいろなアレンジを楽しんでみてください。 給食では、岡山県産の米粉を入れて、もちもちした食感に仕上げていますが、入れなくてもおいしく作れます。 作って冷凍しておけば、おやつとしていつでも出せるので、おすすめです。 