

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名( いちご甘酒蒸しパン )

<調理時間> 約( 20 )分

<材料> ( 6個分 )

材料名	分量	備考
蒸しパンミックス	150g	
甘酒	75g	
牛乳	35g	*豆乳や水でも可
いちご	50g程度	
バニラエッセンス	一振り	
紙カップ(9号)	6個	
耐熱プリンカップやココット皿	//	

🌸 西洋野菜の「いちご」を使っています。

<作り方>

- ① いちごはヘタをとり、フォークなどで荒めに潰しておく。
- ② 耐熱のプリンカップやココット皿の中に、紙カップを入れておく。
- ③ 深めのフライパンに2 cm程の水を入れ、沸騰させる。
- ④ ボールに甘酒、牛乳、いちご、バニラエッセンスを入れて混ぜ、ふるった蒸しパンミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤ ③のカップに生地を7分目まで入れ、②のフライパンに並べ、蓋をして強火で15分蒸す。(※水分がなくなって空焚きにならないように注意)
- ⑥ 竹串を刺し、生地がついてこなければ完成。

<給食の先生から>

春らしいピンク色のもっちりとした蒸しパンです。カップに生地を入れてからいちごをのせ、軽く混ぜてマーブル模様にしてもきれいです。他の果物やさつまいもに変えてもおいしいです。

給食では生地に白花豆ペーストを入れて、豆類がとれるように工夫しています。家庭では、牛乳の代わりに豆乳を使うと、手軽に豆類がとれます。蒸す代わりに天板にカップを並べて水を入れ、180℃のオーブンで15分程蒸し焼きにしても作れます。