

## ★保育園メニュー★いちご蒸しパン



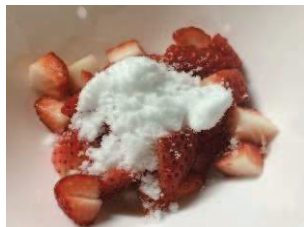
### 材料 (4個分)

いちご	4個
砂糖	大さじ1強
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
無塩バター	8g
牛乳	40cc
アルミカップ	4個

★いちごと砂糖は、いちごジャム(小さじ1)で代用できます。

★ピンクが春らしい蒸しパンです。

### 作り方



①いちごを切って、お皿に入れ、砂糖をまぶす。



②すぐに水分が出てくる。



③ラップをかけて、レンジ(300W)で2分加熱する。



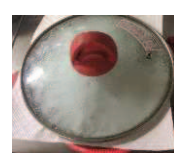
④ボウルに、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、いちご・溶かしバターを加える。



⑤よく混ぜ合わせる。(生地は仕上がりの好みに合わせて水分調整をする)



⑥アルミカップに生地を注ぐ。



⑦10分くらい蒸す。



1個当たり栄養価  
111Kcal たんぱく質 2.1g  
脂質 2.4g 塩分 0.2g

### 作り方⑤ 生地の固さ

水分が少ない(生地がぼとりと落ちる)  
→ ふんわりした蒸しパンに仕上がります

水分が多い(生地がとろとろ)  
→ もっちりした蒸しパンに仕上がります

仕上がりの好みで水分を加減するとよいですよ！