

★保育園メニュー★ウィンナーとコーンの蒸しパン



材料（4個分）

ウィンナー	1本
コーン	大さじ2
砂糖	大さじ1弱
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	60cc
アルミカップ	4個

粉類は、ミックス粉を使っても手軽にできます。

★バターは油に、牛乳は豆乳や水で代用できます。

★幼児のおやつは130Kcalを目安にし、タンパク質やミネラルが補給できるとうれしいですね。

作り方



①ウィンナーは輪切りにする。

②ボウルに、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、ウィンナー・コーンと溶かしバターを加えて混ぜる。



⑤10分くらい蒸す。

③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)

④アルミカップに生地を注ぐ。

出来上がり♪

1個当たり栄養価
127Kcal たんぱく質 3.0g
脂質 4.0g 塩分 0.3g

作り方③ 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！