

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

きな粉蒸しパン



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
薄力小麦粉	20	100	1カップ
ベーキングパウダー	0.7	3.5	小さじ1
牛乳	20~25	100~125	1/2カップ
黒砂糖(粉)	7	35	大さじ4
きな粉	3.5	17.5	大さじ2・1/2

※黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため、1才未満の乳児には使用しないでください

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける。黒砂糖、きな粉もふるいにかける。
- ② ①に牛乳を少しずつ加え、さっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに②を入れ、約15分間蒸す。

~メモ~

給食ではきな粉蒸しパン以外にも、チーズ蒸しパン、いも入り蒸しパン、ココア蒸しパンなどが登場します。黒砂糖の代わりに、上白糖を使用しても◎

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

きな粉ボーロ



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
薄力小麦粉	13	78	2/3カップ
ベーキングパウダー	0.3	1.8	小さじ1/2
砂糖	6	36	大さじ4
無塩バター	7	42	
卵	4	24	Mサイズ1/2個
きな粉	3.5	21	大さじ3

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける。バターは室温でやわらかくしておく。
- ② バターをクリーム状になるまで練り、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ ③に小麦粉ときな粉を加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ 生地がまとまったら、ラップに包んで30分程度冷蔵庫でねかせる。
- ⑥ 適当な大きさにし、180℃のオーブンで約15分焼く。

~メモ~

きな粉は大豆を煎って粉末にしたものです。大豆から作られるものは他に、豆腐、高野豆腐、油揚げ、納豆、おから、豆乳、みそ、しょうゆ等たくさんあります。食卓で、大豆が変身した食材と一緒に探してみてください♪