

* 保育園のおすすめレシピ *

南瓜パン

ひとくちメモ

南瓜を使ったほんのり甘くておいしいパンです。イーストを使って作るパンとは違い、発酵させる必要がないので、短時間で簡単に作ることができます。

<材料 幼児5人分>

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2 (2.5g)
砂糖	大さじ3弱 (25g)
南瓜	40g
無調整豆乳	1/4カップ (55g)
サラダ油	小さじ2 (7.5g)



<作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 南瓜は皮をむいてゆで、熱いうちに砂糖を加えてつぶす。
- ③ ②に豆乳を加えて混ぜ合わせ、①とサラダ油を混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に、ディッシャーやスプーン等を使って並べる。
- ⑤ 160℃のオーブンで10～15分程度焼く。

※生地がかたいときは、水か豆乳で調節してください。

※焼くと膨れるので、天板に並べるときには間隔をあけてください。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より