

* 保育園のおすすめレシピ *

きなこマフィン

ひとくちメモ

きな粉の風味豊かなマフィンです。フォローアップミルクを使用して、鉄を強化しています。

<材料 幼児 5 人分>

小麦粉	大さじ3弱(25g)	バター	大さじ2強(25g)
全粒粉	大さじ3弱(25g)	砂糖	大さじ1・2/3(15g)
きな粉	大さじ2(10g)	卵	L1/2 個(30g)
ベーキングパウダー	小さじ1/3(1.5g)	{フォローアップミルク	40g
		{水	大さじ2弱(25g)

<作り方>

- ① 小麦粉をふるい、全粒粉・きな粉・ベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ボールに軟らかくしたバターを入れ、空気を含ませるように練る。砂糖を加え、白っぽくなるまで更に練る。
- ③ ②に卵を少しずつ加え混ぜる。水で溶かしたフォローアップミルクと①を加え、切るようにさっくりと混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに入れ、180℃のオーブンで15分程度焼く。

※フォローアップミルク スティック1本は14g程度です。



☆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