

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

レンジで簡単！ 蒸しパン

2 材料

(1 人分)

- ・ 市販の蒸しパンミックス 40 g
- ・ 水 20 g
- ・ レーズン、くるみ、チョコチップなど 5 g
- ・ マグカップまたは紙コップ 1つ



3 作り方

- ① マグカップまたは紙コップに市販の蒸しパンミックスと水をいれる。
- ② スプーンを使ってよく混ぜる。
- ③ レーズンやくるみなどのトッピングをする。
- ④ ラップをせずに、電子レンジで600Wで約2分30秒加熱する。

4 おすすめのポイント

学校給食では、季節にあわせてさつまいもや小豆、リンゴをトッピングに使います。抹茶やココアを混ぜても色がきれいでおいしい蒸しパンになります。

蒸し器で蒸してもいいですが、電子レンジを使用すると簡単です。

(学校給食では、蒸し器を使用します。)

電子レンジにかけると膨らむので、半分くらいの量をいれましょう。

紙コップで作ると、外で食べることもできますね。洗い物も少なくなります。

(美祢市 小学校)