

地域特産品を活用した健康づくりのための
普及料理メニュー

平成
9年度

野菜入り蒸しパン

●特産品●

里芋・ほうれん草

●出品者●

佐野市 江田 尚子さん

お薦めのことば

野菜の苦手なお子さんも楽しくおいしく。



野菜入り蒸しパン

材 料 (6種18個分)

- 蒸しパンミックス 200g
- 牛乳 150ml
- かぼちゃ (ゆでてさいの目に切ったもの)
- ほうれん草 葉2枚 (ゆでてすりつぶしたもの)
- 人参 大さじ2 (ゆでてすりつぶしたもの)
- 白ごま 小さじ1
- レーズン 大さじ1
- 里芋 大さじ2 (ゆでてさいの目に切ったもの)

6個分の栄養価

- エネルギー..... 296 kcal
- たんぱく質..... 6.7 g
- 脂 質..... 3.3 g
- カルシウム..... 87 mg
- 鉄 0.8 mg
- 塩 分..... 0.5 g

献立のヒント

- バナナミルク

一口アドバイス

- 料理で残った野菜を使うとよいでしょう。
- 野菜や芋の自然の甘みでおいしく食べられます。

作り方

① 蒸しパンミックスに牛乳を入れ混ぜ合わせる。



蒸しパンミックス

② ①のミックス粉と野菜を混ぜ合わせる。



④ 強火で15〜20分くらい蒸す。



③ アルミカップに7分目くらいずつ入れる。

