



きゅうしょくだより

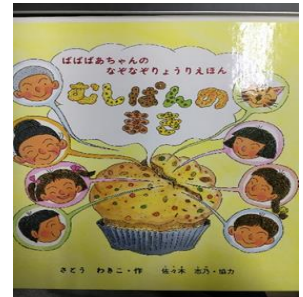
社会福祉法人えどがわ
2020. 11月号

秋深まる季節、10/27～11/9は「読書週間」です。
読書週間にちなんで子どもたちに人気の絵本“ばばばあちゃんシリーズ”から
“ばばばあちゃんのなぞなぞりょうり”「むしばんのまき」をご紹介します。

この絵本の中では、子どもたちとばばばあちゃんがアイデアを出し様々な蒸しパンが作られます。
カレー蒸しパンやなす入り蒸しパン・・・そしていろいろな具材を混ぜたり、トッピング
をして楽しく子どもたちと一緒に調理する風景が描かれています。
子どもたちの創造力や発想は無限大！



出版社：福音館書店
作：さとうわきこ



保育園のおやつでも、数種類の蒸しパンを提供しています。
その中から今回は、江戸川区ならではの食材「小松菜」とチーズを入れたカルシウムたっぷりの
“こまっちゃん蒸しパン”とばばばあちゃんの絵本にも登場する“カレー蒸しパン”をご紹介します。
ぜひ、お子さまと一緒にアイデアたっぷりのオリジナル蒸しパンを作りませんか！

*こまっちゃん蒸しパン (6個分)

見た目にも元気をくれる鮮やかなグリーンのは、小松菜です！カルシウム、カリウム、糖質が摂れる蒸しパンは子どものおやつにも最適です♪もちろん大人のおやつにも、朝ごはんなどにもおすすめです。

【作り方】

- | | | |
|-------------|---------|--------------------------------------|
| ホットケーキミックス粉 | 200g | ①ミキサーにざくざくに切った小松菜・牛乳・卵・サラダ油を入れて攪拌する。 |
| 小松菜 | 100g | ②ホットケーキミックス粉はふるいにかけておく。 |
| プロセスチーズ | 20g | ③②に①を少しずつ入れて混ぜ合わせる。 |
| 牛乳 | 50cc | ④③に小さくサイコロ型に切ったチーズを入れて混ぜる。 |
| サラダ油 | 大3 | ⑤マフィンカップに流し入れる。 |
| 砂糖 | 大4 | ⑥電子レンジ500W5～6分ほど加熱します。 |
| 卵 | 1個 | ⑦竹串に生地がつかなければ出来上がり。 |
| マフィンカップ | 6～7個くらい | |



*カレー蒸しパン (6個分)

前日の残ったカレールーを使った少し甘めの蒸しパンです。

【作り方】

- | | | |
|-------------------|---------|--|
| ホットケーキミックス粉 | 150g | ①ホットケーキミックス粉・カレー粉はふるいにかけておく。 |
| 牛乳 | 80g | ②卵と牛乳・サラダ油をよく混ぜ合わせ、①に少しずつ入れて混ぜ合わせる。 |
| サラダ油 | 大さじ1 | ③マフィンカップに半分くらい流し入れて、まん中にカレールーを乗せたら、カレーが見えなくなる程度に生地を流し入れます。 |
| 卵 | 1個 | ④電子レンジ500W5～6分ほど加熱します。 |
| カレー粉 | 小さじ1/3 | ⑤竹串に生地がつかなければ出来上がり。 |
| 前日残りカレーまたはレトルトカレー | 適量 | |
| マフィンカップ | 6～7個くらい | |

*加熱時間は、機種によって異なります。