

▶ 抹茶蒸しパン



学校給食

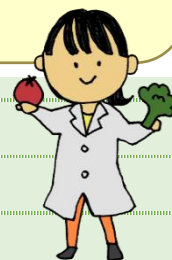
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



給食では新茶の季節に抹茶を使った料理が出ます。京都の宇治地方は最高級の茶葉の産地です。霧深い地形で朝晩の寒暖差と水はけの良さが茶の栽培に適しているようです。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・小麦粉	20 g
・ベーキングパウダー	0.8 g
・抹茶	0.14 g
・牛乳	7 g
・卵	14 g
・サラダ油	4 g
・無塩バター	7 g
・砂糖	7 g
・甘納豆 小豆	5 g
・マフィンカップ	1個

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーと抹茶はよくふるっておく。
- ② 卵をよく攪拌して、そこに少しずつ砂糖を入れながらよく混ぜる。
さらに全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ 溶かしバター・サラダ油と①をさっくり混ぜ、牛乳は固さをみながら加える。
- ④ 甘納豆を加えてマフィンカップに入れる。
- ⑤ 沸騰させた蒸し器で10～15分蒸す。
♪ 中央に竹串を刺し、ドロツとした生焼けの生地がついてなければ完成です。