

おすすめおやつレシピ

「ずんだ蒸しパン」



東北地方、特に宮城県では、「ずんだ餅」がよく食べられています。「ずんだ餅」は、茹でた枝豆をつぶして甘く味付けしお餅に絡めて食べる料理です。

保育園では、枝豆をつぶして蒸しパンに混ぜ小さい子ども達でも食べやすいようにアレンジして提供しています。

「材 料」(目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。)

小麦粉	100g	
ベーキングパウダー	5g	小さじ1強
砂糖	20g	大さじ2強
植物油	40g	大さじ3と1/3
調整豆乳	40cc	
枝豆(鞘から出して)	20g	おおよそ20粒

「作り方」

- ① 枝豆を茹でて鞘から出し、調整豆乳で柔らかく煮てフードプロセッサー又はブレンダーでつぶす。(フードプロセッサー等ない場合は、包丁でみじん切りにする)
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を一緒にふるいにかける。
- ③ ②に植物油と①の枝豆を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 紙カップ又はアルミカップに入れて蒸し器で蒸す。
- ⑤ 竹ぐしをさし、生地がついてこなければ完成です。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。