

## 広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。  
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

### 【麩のラスク】

<材 料 2人分>

バター 20g  
砂糖 大さじ1と1/2  
麩（小町麩） 20個



1人分エネルギー 111 kcal 塩分相当量 0.2g

<作り方>

- ① フライパンを弱火～中火にかけ、バターを溶かし砂糖を加える。
- ② ①に麩を入れてからめ、転がしながらカリカリになるまで焼いたら出来上がり。

<調理のポイント>

アルミホイルの上に乗せて、オーブントースターでこんがり焼いてもよいです。

<コメント>

上白糖でなく、きび砂糖を使うとキャラメル味に似た味を楽しめます。  
簡単に作れる1品です。きな粉をまぶしてもおいしいです。

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。  
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

## 【ほうれん草蒸しパン】

＜材 料 アルミカップ8個分＞

ほうれん草	60g
ホットケーキミックス粉	200g
砂糖	大さじ1と1/3
牛乳	160CC
アルミカップ（大）	8個
＜サイズ9号（50×25）mm＞	



1人分エネルギー124kcal 塩分相当量 0.3g

＜作り方＞

- ① ほうれん草は柔らかく茹でて、（冷）水でさまして水気をきり細かく刻む。
- ② ミキサーに、ほうれん草、砂糖、牛乳を入れペースト状にする。
- ③ ホットケーキミックス粉に、②のほうれん草のペーストを混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに分け、蒸し器で15～20分蒸す。



＜調理のポイント＞

人参をペーストにしたり、かぼちゃをペーストにして入れて作ると、赤・黄・緑の3人の栄養マン色の蒸しパンができます！  
ミキサーがなければ、細かく刻んだほうれん草を入れてもよいです。

＜コメント＞

ばばあちゃんのなぞなぞ料理えほん「むしばんのまき」より  
とても色鮮やかなむしパンで、ほうれん草が苦手な子どももよく食べたという感想がありました。