

おやつ

富（とめ）のさつまいも たっぷり蒸しまんじゅう



1人分の栄養価

- ・エネルギー：61kcal
- ・たんぱく質：1.0g
- ・カルシウム：17mg
- ・食物繊維：0.3g



三芳産のさつまいもを
たっぷりのせました★

材料	分量（10個分） 目安量 [皮などを除いた重さ]		下ごしらえ
小麦粉（薄力粉）	90g	大さじ 10 弱	★合わせてふるう
ベーキングパウダー	3.5g	小さじ 1 弱	★合わせてふるう
きびざとう	45g	大さじ 5 弱	塊は細かくほぐしておく
荒塩	0.3g	少々	
調整豆乳	90mL		
さつまいも	50g	中約 1/5 本	5mm さいの目切り

①合わせてふるっておいた小麦粉とベーキングパウダーにきびざとう、荒塩を加えて、全体を混ぜてなじませる。

②調整豆乳を少しずつ加えて、混ぜる。

③粉っぽさがなくなったら、カップの6分目くらいまで入れる。

④さつまいもを上から散らして、15分程度蒸す。

給食では、底の直径が5cmの
カップで作りました



★蒸し方

・【蒸し器】

・【フライパン】 深めのフライパンに平らなお皿を置き、その上にカップを並べる。

鍋底に少なめの水（お皿に入らない程度）を張ってフタをして、沸騰したら中火で蒸す。

・【オーブン】 天板に少なめの水を張って（2～3mmくらいでOK）、160℃で予熱をする。

カップを並べて、160℃で15分加熱する。

※オーブンの場合は、アルミカップ等の水が染みない容器を使用してください。

⑤竹串を刺して、生地がついてこなければOK、完成！



給食レシコンクールで「蒸してヘルシーな甘さがグッドで賞」に輝いた作品です。三芳町の給食ならではの、手作りの蒸しまんじゅうになりました。アレルギーを有する児童生徒も食べられるよう、豆乳を使っています。お好みで牛乳で作ってもおいしくできますよ。トッピングに皮ごと角切りにしたさつまいもをのせることで、彩りも鮮やかになり、さつまいもの優しい甘さを感じることができます。愛知県では、「鬼まんじゅう」という郷土料理としておなじみです。