

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★さつま芋蒸しパン★

### 材 料（こども5人分）

さつま芋	60g
塩	ひとつまみ
砂糖	10g(大さじ1強)
ホットケーキミックス	125g
豆乳	100g(1/2カップ)
カップ(紙製)	5枚

おすすめおやつ  
メニュー！



### 作り方

- ①さつま芋は、皮をむき、8ミリ角位に切り、水にさらす。  
(よく洗って、皮を少し残すと、色がきれいです。)
- ②さつま芋は、砂糖、塩、ひたひたの水でさっと煮る。
- ③ボウルに豆乳、ホットケーキミックスを加え、混ぜる。
- ④③に②のさつま芋を加え、混ぜ合わせ、カップに入れ蒸す。

最近では恵庭市内でも、さつま芋を栽培しており、給食でも提供しています。

さつま芋自体の甘さが少ない場合は、砂糖を多めにして煮て加えるとおいしいです。

蒸し器がない場合は、電子レンジやオーブンをを使って加熱します。

