

保育園の給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★豆乳クリーム和え★

材 料（こども5人分）

コーンスターチ	14g(大さじ2)
砂糖	20g(大さじ2強)
豆乳	200g
みかん缶詰	80g
黄桃缶詰	80g
パイ缶詰	50g

保育園
新メニュー



作り方

- ①鍋にコーンスターチ、砂糖を入れ混ぜる。
 - ②①に豆乳を少量加えよく混ぜ合わせる。少しずつ残りの豆乳を入れて混ぜる。
 - ③弱火にかけ、泡立て器等で混ぜながら加熱する。
ゆるい状態(※)で火を止め、冷やす。
 - ④果物缶詰(黄桃、パイ)は、食べやすい大きさに切り冷やす。果物缶詰のシロップ(汁)はきっておく。
 - ⑤④の果物缶詰に③を混ぜる。
- ※加熱しすぎると冷めた時に粘度が増し混ぜにくくなる。

果物は、季節の果物(いちご、皮と種を取り除いたぶどうなど)を使ってもおいしいです。バナナを使う場合はレモン汁か果物缶のシロップ(汁)に一度つけて変色を防ぎます。コーンスターチの代わりに米粉や小麦粉でも代用できます。

