



きな粉パンのレシピ

きな粉は、「畑の肉」といわれるほどに
栄養素の豊富な大豆を炒って粉にした
もので、大豆そのものに一番近い
加工食品です。そのうえ、大豆を
そのまま食べるよりも、消化吸収性もか
なり良いといわれています。



離乳食や高齢の方の食事、胃が弱い人の食事にも安心な食べ物で、和菓子などの菓子材料として使われる他、最近では牛乳に混ぜて飲む、健康飲料としても注目されているようです。

牛乳やヨーグルトなどに、砂糖と一緒に混ぜるだけでも美味しく、簡単に摂れる食品なので、是非日々の食生活に取り入れていきたいですね。

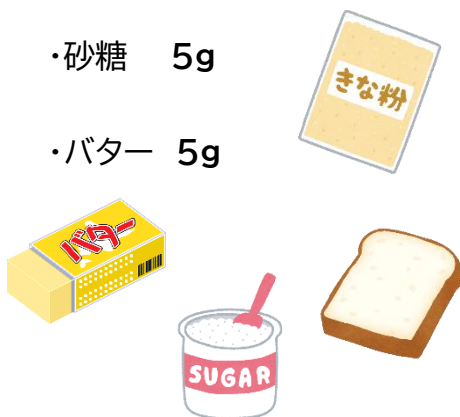
◎材料(食パン1枚分)

・食パン(好みの厚さ) 1枚

・きな粉 4g

・砂糖 5g

・バター 5g



◎作り方

(1)きな粉と砂糖を混ぜあわせ、クリーム状の
バターに加え、よく混ぜる。

(2)食パンに(1)をぬり、オーブンで焼く。

※バターはなめらかになるで混ぜ、クリーム状にする



給食室では
180℃ 5分で
焼き上げました♪

