



## 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。

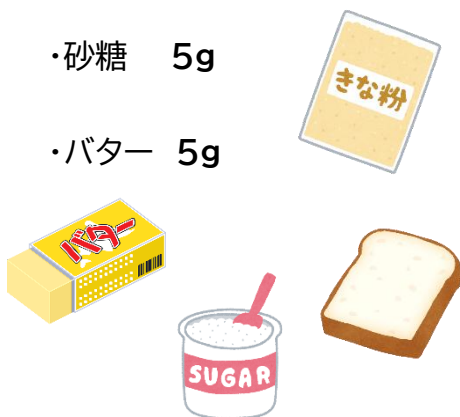


離乳食や高齢の方の食事、胃が弱い人の食事にも安心な食べ物で、和菓子などの菓子材料として使われる他、最近では牛乳に混ぜて飲む、健康飲料としても注目されているようです。

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♪

