保育園で登場するレシピの紹介★

りんごの蒸しパン



冬の食材には、身体を中から温めてくれる働きをもつ食材が多くあります。
根菜類や発酵食品・しょうが、ねぎなどの香味野菜は血流をよくして体温をあげてくれます。
冬が旬の果物であるりんごにも体を温める成分が含まれています。
寒い季節に積極的に取り入れることで
風邪の予防や元気な体づくりにつなげていきましょう♪



材　料（2人分）

りんご	1/2 個
★砂糖	大さじ1
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
たまご	1個
無糖ヨーグルト	100g
砂糖	大さじ4
サラダ油	大さじ2



つ く り か た

① りんごは皮をむき1㎝角に切る

耐熱ボウルにいれて★砂糖をまぶし600wで2分加熱

※りんごは誤嚥の危険があるためすりおろしでも◎

② ふるった薄力粉・ベーキングパウダー・たまご・ヨーグルト・砂糖・油をボウルにいれ

生地をよく混ぜ合わせる

③ 生地に①の半量を混ぜ合わせ、カップに流し込む

④ 流し込んだ生地の上に残りのりんごをかざる

⑤ 蒸し器で約15分程度蒸す

竹串がすっととうれば完成！

生地が型にくっつきやすいのですぐ外しましょう♪

りんごは保育園では誤嚥の危険があるため、そのままの提供は控えています。

少しでも季節やりんごの味を楽しんでもらえるようなレシピです♪