

～小松菜の蒸しパンができるまで～

本校では9/27（金）に小松菜の蒸しパンを提供しました。子ども達にとっても好評でしたので、給食室で作っている様子やレシピを紹介します♪

おいしさの秘訣は《小松菜》です

さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用しました！給食ではよくサラダやスープなどに、シャキシャキで新鮮な若谷農園さんの小松菜を使用しているのですが、青菜が苦手な子ども達もいるのが現状です。そんな子達にも青菜をおいしく食べてもらいたいと思い、小松菜の蒸しパンを出しました♪

材料を混ぜ合わせます

小松菜はミキサーにかけてペースト状にし、ホットケーキミックスなどの材料とよく混ぜ合わせます。とても量が多く、ねっとりとした生地なので、混ぜるのがとても大変ですが、一生懸命混ぜました！



容器に流し入れます

混ぜ合わせた材料を、容器に流し入れていきます。低学年と高学年で食べる量も違うので、ここで量も調整しています。今回は、約450食分を1人の調理員さんが流し入れてくれました！さすがプロ！！



蒸します

大きなお釜にお湯をわかし、その中で蒸していきます。15～20分間蒸したら、きれいな緑色の蒸しパンの出来上がりです！



★作り方★《材料…5人分》

- 小松菜…50g
- ホットケーキミックス…100g
- バター…大1
- 砂糖…20g
- 牛乳…70～80cc
- 卵…1/2個
- カップ…5つ

<下準備>小松菜はゆでて2cmに切り、バターは溶かしておく。

- ①小松菜、砂糖、牛乳、卵をミキサーにかけて混ぜる。
- ②ボールに①を移し、ホットケーキミックスとバターを加えてよく混ぜる。
- ③カップに②を流し入れ、蒸し器で約10～15分蒸したら出来上がり！

