

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

ルバーブ 蒸しパン



材 料	分量 (10個分)	作 り 方
ルバーブ グラニュー糖 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 卵 牛乳 バター (溶かしておく) マドレーヌカップ	150 g 60 g ~ 70 g 350 g 15 g 100 g 1個 350 g 50 g 10個	①ルバーブジャムを作る。ルバーブは輪切りにして、グラニュー糖を混ぜておく。 ②10分くらい置き。ルバーブから水が出たら、鍋に入れて火にかける。 ③アクをとりながら煮詰め、とろみがついたらお皿に取り出す。 ④生地を作る。小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、砂糖と混ぜておく。 ⑤卵と牛乳を混ぜておく。 ⑥④と⑤をよく混ぜて、最後に溶かしバターを入れてさっと混ぜる。 ⑦生地をマドレーヌカップに入れて、上からルバーブジャムを載せる。 ⑧180℃のオーブンで20~25分焼く。
<p>ポイント！</p> <p>レーズンやブルーベリー、クリームチーズを混ぜてもおいしいです♪ お好みで色々アレンジしてみてくださいね！</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	266 kcal	脂質 6.9 g
たんぱく質	5.3 g	食塩相当量 0.4 g