こまつな

## 小松菜とレーズンのむしパン



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう 分量 (g)	したしょり <b>下処理</b>		っく 作	<sup>かた</sup> り 方				
<sub>こまつな</sub> 小松菜 とうにゅう	A 8	1 222	①Aをミキサーにかけ、なめらかになるまでかきまぜる。						
豆乳 むしぱんミックス	A 20 20		②①とむしパンミ	L)	30分置く。 <sup>ラス</sup> 上にレーズンをちらし15分				
レーズン	5		*************************************	ぎかい ていあ	ん ちさんちしょう				
			* 平成28年度子ども議会で提案され、「地産地消レシピコン また。 ちばいりつかいひんうたせしょうがっこう ねん テスト」で選ばれた、千葉市立海浜打瀬小学校 2年 ひし ぬま たつのりさんの「こまつなとレーズンのむしケーキ」 つく ていあん をアレンジして作りました。ひしぬまさんが提案したレシピ						
			っき は、次のとおり	です。					
			ー くひしぬま たつのりさんのレシピ> 8人分						
			こまつな	A100g	①Aをミキサーでよくかきまぜ				
			とうにゅう	A60ml	·				
			さとう	A45g	いがい ざいりょう ②Aとレーズン以外の材料を				
			<sup>-</sup> 小むぎこ	160g	* よく混ぜる。				
			ベーキングパウダー	- 小さじ1.1/2	③②をカップに入れ、レーズン				
			しお	しょうしょう <b>少々</b>	っょび ふんむ をちらし、強火で13分蒸す。				
			レーズン	40g					

## 業 栄養価 (参考値)

	しつ	ししつ	えんぶんそうとうりょう			てつ	あえん	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	しょくもつせんい
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	m g	m g	m g	m g	$\mu$ gRAE	mg	m g	m g	g
00	0.0	0.7	0.0	00	0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0	0.4
99	2.2	0.7	0.3	20	8	0.6	0.1	21	0.02	0.02	3	0.4