

フルーベリー蒸しパン



＜作り方＞

- ① ボールに、ホットケーキミックス、水、砂糖、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- ② ①の生地に、ブルーベリージャム①をいれて、サックリ混ぜる。
- ③ 耐熱用カップの底に、ブルーベリージャム②を入れ、生地をカップ8分目くらいまで入れる。
- ④ 鍋に上げ底を入れて水を入れ、濡れ布巾を挟んで蓋をして火をつける。
- ⑤ 湯気が出てきたら15分ほど蒸す。竹串を刺して生地が付いてこなければ、出来上がり。
※電子レンジの蒸し機能でもおいしく蒸せます。

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
ホットケーキミックス	20	
水	15	
砂糖	2.5	
オリーブオイル	0.6	
ブルーベリージャム①	7	生地に混ぜる
ブルーベリージャム②	5	カップの底に入れる

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

令和5年に日本眼科啓発会議において、6月10日が「子どもの目の日」に制定されました。「子どもの目の日」にちなみ、多摩市の中央図書館とのコラボ企画を実施しました！

給食で提供をした、目の健康に良いとされているアントシアニンやビタミンAを豊富に含む「ブルーベリー」を使った蒸しパンのレシピを紹介します。ブルーベリージャムをカップの底にも入れることで、よりブルーベリーを味わうことができます！

目によいとされる栄養素を摂るとともに、遠くを見ることを心がけるなど、生活面でも目を大切にしましょう。

